

野菜を食べよう



みなさん、毎食野菜を食べていますか？健康のために1日350g以上、お皿にすると5皿分の野菜を食べることが目標とされています。

そこで給食では、月に1回「野菜の日献立」として旬の野菜を使ったおすすめ給食を出します。ぜひ家庭でも作って、野菜をたくさん食べましょう。

2月野菜の日献立レシピ

ほうれん草入り卵スープ

1人当たり
野菜の量
35g



材料（4人分）

※給食（3・4年生）の4人分です。

✪たまねぎ	60g（中1/3個）
✪にんじん	40g（中1/4本）
✪かまぼこ	40g（1/4本）
✪しいたけ	15g（1個）
✪ほうれん草	40g（1～2株）
✪卵	1個
✪中華だしの素	4g（大さじ1/2）
✪薄口しょうゆ	11g（大さじ2/3）
✪塩	ひとつまみ
✪こしょう	少々
✪かたくり粉	2g
✪水	600ml（カップ3）

おすすめポイント

1月～2月が旬のほうれん草は、成長期に必要な鉄やカルシウムが豊富に含まれる野菜です。また、ビタミン類も多いので、風邪予防など免疫力アップにも役立ちます。

おひたしや和え物にするとおいしいほうれん草ですが、汁物にすると、たくさんの量を食べることができるのでおすすめです。

作り方

- ①たまねぎは5mm程度のスライス、にんじんは細切り、ほうれん草は1cm程度のざく切り、かまぼこは3mm程度のいちょう切り、しいたけは3mm程度のスライスにする。
- ②鍋に水を入れ、たまねぎ、にんじん、しいたけを煮る。あくが出てきたら取る。
- ③野菜に火が通ったら、A、かまぼこを入れる。
- ④水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、沸騰させて溶いた卵を回し入れる。