

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。

10月野菜の日献立レシピ

ごぼうのごまじょうゆ和え

1人当たり
野菜の量
43g



材料（4人分）

※給食（3・4年生）の4人分です。

✳ごぼう	100g（中1/2本）	
✳きゅうり	40g（中1/2本）	
✳にんじん	30g（中1/3本）	
A	✳濃口しょうゆ	9g（大さじ1/2）
	✳みりん	5g（小さじ1強）
	✳白ごま	4g（小さじ2）
	✳白すりごま	4g（小さじ2）

おすすめポイント

秋から冬にかけて旬を迎えるごぼうを使った、簡単にできる副菜です。

旬のごぼうは、香りがよく、シャキシャキとした歯ごたえでうま味が豊富にあるので、サラダや和え物でごぼうの味を楽しむことがおすすめです。

作り方

- ①ごぼうはよく洗い、包丁の背などを使って皮を落とす。ささがきにして、水にさらしておく。
- ②にんじんは千切り、きゅうりは3mm程度の輪切りにする。
- ③なべに湯を沸かし、沸騰したら、ごぼうとにんじんを2分ほどゆでる。
- ④③の湯を切り、水で冷やし、水気をしぼる。
- ⑤合わせておいたAと、野菜を和える。