

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。

7月野菜の日献立レシピ

きゅうりとキャベツのサラダ

1人当たり
野菜の量
50g



材料（4人分）

※給食（3・4年生）の4人分です。

- ✳きゅうり 60g（1/2本）
- ✳キャベツ 90g（2枚）
- ✳もやし 50g
- ✳お好みのドレッシング
（給食では玉ねぎドレッシングを使っています。）

おすすめポイント

ビタミンやミネラルがたっぷりの旬のきゅうりを味わう一品です。

きゅうりは水分を多く含むので、水分補給としてもおすすめの食材です。

あっさりとしたドレッシングと和えると、食欲の落ちやすい暑い日にも食べやすくなります。

作り方

- ①きゅうりは3mm程度の輪切りにする。（塩もみをすると、食べやすくなります。）
- ②キャベツは短冊切りにする。
- ③もやし、キャベツは耐熱容器に入れ、やわらかくなるまで加熱する。（500W、30秒程度）
- ④野菜とドレッシングを和える。