

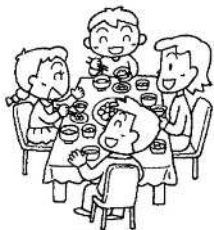
毎食、10目に野菜を食べよう!

町内小中学校と保育園の読書週間給食レシピ

平成 28 年 10 月 24 日~28 日

「10目に野菜」を食べるとなぜいいの?

- 血糖値の急上昇を抑えてくれる
- 噛む回数が増えることで
満腹中枢を刺激し、食べ過ぎを防ぐことができる
- よく噛むため、だ液の分泌が増える



その他、野菜をしっかり食べるといいこと

- 摂り過ぎた塩分を排泄してくれる
- 血液サラサラ など

さあ!
あと1皿
プラス



毎月 19 日は、
「おうちでごはんの日」。

【発行】大口市健康生きがい課
大口市保育園

本の世界から出てきた 給食メニュー ③



『紅の豚』より 「鮭のクリームソース」

主人公ポルコがレストランで食べている料理



『天空の城ラピュタ』より 「肉団子のスープ」

主人公パズーが仕事に行く前に
市場で買ったスープ

『ジャックと豆の木』から 「豆まめスープ」

物語に出てくる「まめ」はどんな豆?



「いのち」をいただく感謝をこめて、「いただきます」「ごちそうさま」を。

スタジオジブリ
「紅の豚」より

鮭のクリームソース

445kcal 塩分 2.1g

材料

しろさけ……4 切れ
玉ねぎ ……1 玉→スライス
スイートコーン……大さじ 2
バター……大さじ 1

材料(クリームソース)

バター……大さじ 2
薄力粉……大さじ 4
牛乳………400 ml
塩 …… 小さじ 1/5
粉チーズ………大さじ 4

作り方

- ①クリームソースをつくる。
フライパンにバターをいれ、溶けかけたら薄力粉と粉チーズを加え、焦がさないように炒める。
- ②のり状になったら、牛乳をごく少量ずつ加えながら、分離しないようにすばやく混ぜ合わせる。
- ③別のフライパンにバター半量を溶かし、スライスした玉ねぎとコーンを炒め、とりだす。
- ④残りのバターを加え、鮭を色よく両面焼く。



「ジャックと豆の木」より

豆まめスープ

48kcal 塩分 0.8g



材料

鶏むね肉……1/2 枚	キャベツ……大 4 枚	にんじん……1/3 本
たまねぎ……小 1 個	ミックスビーンズ……60g	水煮大豆……40g
マッシュルーム・小 1 缶	水……400 ml	固形コンソメ……1 個
しょうゆ……小さじ 1.5	塩……ひとつまみ	こしょう……少々

作り方

- ①鶏むね肉は皮と余分な脂肪を除き、1cm 角に切る。
- ②キャベツはざく切り、にんじんはいちょう切り、玉ねぎはスライスする。
- ③鍋を弱火にかけ、①を軽く炒めてから、材料を加えて炒める。
- ④具材がしんなりしたら、分量の水とコンソメを加えて煮る。
- ⑤火が通ったら、しょうゆ・塩・こしょうで味をととのえる。

スタジオジブリ
「天空の城 ラピュタ」より

肉だんごスープ

236kcal 塩分 0.9g

材料(肉だんご)

鶏ひき肉……100g
酒 ……小さじ 1
しょうが……1 かけ
溶き卵……大さじ 1
片栗粉……小さじ 1

作り方

- ①ボウルに材料をすべていれ、練るように混ぜ合わせる。
- ②12 個に分けて丸めておく。

材料(スープ)

キャベツ……大 2 枚	にんじん……1/5 本
たまねぎ……小 1 個	ミックスビーンズ……60g
水煮大豆……40g	マッシュルーム・小 1 缶
サラダ油 ……小さじ 1	固形コンソメ……1 個
トマト缶(ダイスカット)……80g	水……280 ml
しょうゆ……小さじ 1	塩……ひとつまみ
こしょう……少々	

作り方

- ①キャベツはざく切り、にんじんはいちょう切り、玉ねぎはスライスする。
- ②鍋にサラダ油をひき弱火にかけて、材料を軽く炒める。
- ③具材がしんなりしたら、分量の水・トマト缶・コンソメを加えて煮る。
- ④沸騰させてから、肉だんごを加え、中心まで火を通す。
- ⑤火が通ったら、しょうゆ・塩・こしょうで味をととのえる。

★スープを先に作っておき、スープが沸騰するまでの間に、肉だんごを捏ねると効率よくできます。肉だんごを捏ねた手でそのまま団子をつくってスープへ落としていくといいですよ。