

# 給食だより

第1号

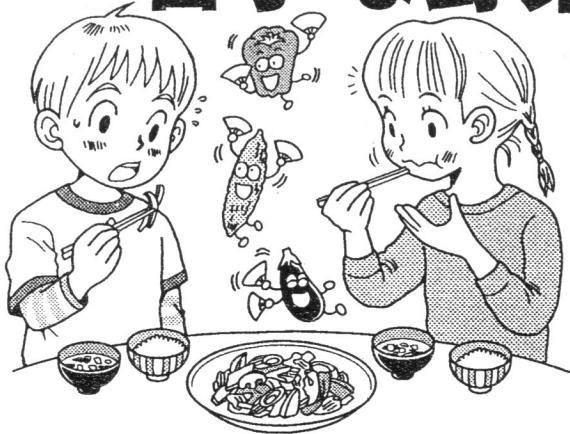
平成21年 6月

作成/瀬戸市栄養教諭・瀬戸市学校栄養職員

発行/瀬戸市学校教育課 学校給食係

(学校給食センター)

## にがて やさい ほんとう た 苦手な野菜本当は食べられるかも？



今まで苦手だった野菜でも「絶対食べられない!」と思いません。チャレンジしてみましょう。

### ? 苦手な理由を考えよう

(Aくん) 幼いころに食べた時、まずかった。

→人の味覚は年齢によってかわってきます。今では食べられるかもしれません。がんばって食べてみましょう。

(Bさん) 生野菜の青くさいにおいがいや。

→野菜を食べる方法は、生で食べる以外にもたくさんあります。また古い野菜は、味にもおもしろくありません。新鮮な野菜をいろいろな調理法で食べましょう。

### いろいろな野菜を食べるのが必修？

野菜には、おもにビタミンやミネラルなどの栄養素や食物繊維が多く含まれています。そのほかにも、野菜の色(色素)や味(渋み、苦み)に、がんを予防するなどの体により成分が含まれています。

野菜にはたくさんの種類があり、それぞれ含まれている栄養素の種類や量などが違ってきます。そこで、いろいろな野菜を組み合わせることで、より体により効果を得ることができるのです。



アントシアニン…目に良いといわれているむらさき色の色素



### 3色ピーマンのナッツ炒め

※2人分  
(材料) ピーマン2個、パプリカ(赤・黄色)各1/4個、アーモンド(製菓用・砕いたもの)大さじ1、油大さじ1、塩・こしょう少々

(つくり方)

- ①ピーマンとパプリカのへたと種を除き、細切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、香ばしいにおいがするまでアーモンドを炒めて、いったん取り出す。
- ③ピーマン、パプリカを加えて炒め、②を加えて塩・こしょうで味をととのえる。

パプリカは肉厚で甘みが強いのが特徴。一緒に食べることで緑色のピーマン特有のにおいや味を和らげます。さらに香ばしいナッツの効果で、ピーマンをおいしく食べることができます。



### にがうりのフレーザーバーグ

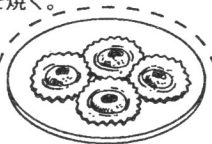
※2人分

(材料) にがうり1/2本、あいびき肉80g、たまねぎ1/4個、パン粉大さじ2、牛乳少々、油大さじ1、片栗粉少々、塩・こしょう少々

(つくり方)

- ①にがうりを5mm程の厚さの輪切りにし、種とわたを取り除く。塩水でさっとゆで、冷ます。
- ②パン粉に牛乳を加えて浸しておく。
- ③たまねぎをみじん切りにして、薄い茶色になるまで弱火で炒める。
- ④あいびき肉に③と軽く牛乳をしぼったパン粉、塩・こしょうを加えて粘りが出るまでよく混ぜる。
- ⑤にがうりの輪の内側に片栗粉をまぶし、④を詰める。
- ⑥フライパンに油を熱し、中火～弱火で⑤を焼く。
- ⑦皿に盛りつけ、ケチャップで飾る。

にがうりを薄切りにし、塩水でゆでることで、苦みが和らぎます。



### なすのミートドリア

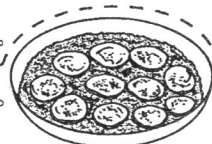
※2人分

(材料) なす2個、牛ひき肉80g、たまねぎ1/2個、トマト(水煮・缶詰)1/2缶、ごはん2膳、コンソメ1個、ケチャップ大さじ1、塩・こしょう少々、パン粉・粉チーズ適量、油大さじ2

(つくり方)

- ①なすを1cm程の輪切りにし、水を入れたボールに浸してあくを取る。フライパンに油を入れて、なすの両面を焼く。
- ②玉ねぎをみじん切りにし、しんなりとするまで炒める。
- ③②に牛ひき肉を加え、肉の色がかわったら、トマトとコンソメ、塩、ケチャップを加えて水分が少なくなるまで煮詰める。
- ④耐熱皿にごはんを敷き詰め、③を重ねる。その上になすを並べて、パン粉と粉チーズを振る。
- ⑤トースターなどで、こげ目がつくまで焼く。

なすは、しっかりあくを取るのがポイント。ミートソースとの組み合わせが最高です!



～学校教育課から保護者の皆様へ～ 学校給食法で保護者の負担と規定されている給食費は、食材の購入に使い、子どもたちに安全でおいしい給食を提供するための大切なものです。