

1月

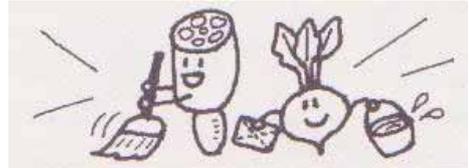
給食だより

大宮小学校

健康なからだをつくる野菜について

1 野菜のおもなはたらきは？

ビタミン（主にAとC）、食物繊維、ミネラル（カルシウム、鉄、カリウム、など）を含んでいます。腸のそうじをしたり、からだの微妙なバランスをとるのに役立ちます。



2 一日にどれくらい食べた方がいいの？

1人1日

野菜 350g

野菜350gのうち、少なくとも120gは、ほうれん草やにんじんなどの緑黄色野菜をとりましょう。



今月は、大宮小学校、「楽しく食べよう委員会」の好きな献立アンケート調査で、野菜の献立で人気のあったはるさめサラダのつくりかたを紹介します。

はるさめサラダ

材料 4人分

緑豆はるさめ	20g
ボンレスハム	40g
キャベツ	120g
きゅうり	40g
ごま油	4g (小さじ1)
しょうゆ	18g (大さじ1)
りんご酢	7g (大さじ1/2)
三温糖	1.2g (小さじ1/3)
サラダ油	6g (大さじ1/2)
白いりごま	6g

つくり方

ハムは短冊に切る。キャベツは縦切り、きゅうりは輪切り。春雨は3cmに切る。調味料は、よくまぜ、ドレッシングをつくる。ごまは弱火でいりさます。春雨はゆでて、水でさます。春雨、ハムは、キャベツ、きゅうりをドレッシングであえる。

