

暑かった夏が終わり、朝夕は寒さを感じるようになってきた。
肌寒い朝には、あたたかい ごはんと みそ汁と 食べて
一日をスタート! しましょう。
みそ汁の具に 野菜を
たくさん入れるといいですね。

給食では、一回に最低70グラム～
100グラム使用をめざしています。

野菜をたべよう!
一日 350グラム



食育まんが

目を大切にしよう



つくってみませんか?

豚肉とキャベツのごま塩なべ



●ざいりょう● 2~3人分

ごま油 ... 大さじ2
塩 ... ひとつまみ
にんにく ... ひとかけ(スライス)
豚バラ肉 ... 200gくらい
酒 ... 200ccくらい
キャベツ ... 200gくらい

●つくりかた●

- ① なべにごま油と熱し、にんにくを炒めて香りを出し、塩を入れる。
- ② 豚肉を加え炒める。肉の色が変わったら、キャベツなどの野菜を入れ、ギュウギュウ 押し込む。
- ③ 野菜の上から酒をかけ、ふたとしてしばらく煮る。(中火) 野菜の量が半分くらいになったらできあがり。



野菜は、キャベツの他に、もやしやねぎ、チンゲン菜でもおいしです。
わが家の味を作ってみてください。 いただきます

たべもののなまえをみつけよう

か	ぶ	に	ら		だ
せ	ろ	り	ん	ご	い
	っ	た		じ	こ
も	こ	ま	つ	な	ん
や	り	ね	ご	ぼ	う
し	ー	ぎ		ま	

たて・よこ・ななめに
たくさん あるよ!