



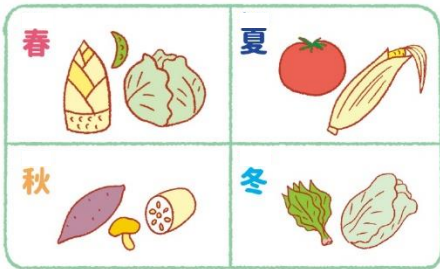
給食だより

みなさん、野菜は好きですか？給食では、毎日様々な野菜が使われています。野菜には体の調子を整えるビタミン、おなかの調子を整える食物繊維がたっぷりです。今月は、野菜を食べる大切さについて見直してみましょう。



季節の移り変わりを感じられる

色や香りも楽しめる



ふるさと感じられる

おはだピチピチで体もいい感じ



野菜を 食べよう！ 1食分のめやす

キャベツや
レタスを生で
食べるとき



両手に山盛り

ゆでたり
炒めたりした
野菜



片手に軽く
山盛り

給食
レシピ

トマトとたまごの 中華スープ

8月27日(火)の給食に登場する献立です。トマトの赤色、小松菜の緑色、卵の黄色がきれいなかき玉スープです。



【材料】 2人分

| | | |
|------------|-----|--------|
| ミニトマト | ... | 4個 |
| 小松菜 | ... | 10g |
| 卵 | ... | 1/6個 |
| 木綿豆腐 | ... | 1/6丁 |
| 顆粒中華スープの素 | ... | 4g |
| こいくちしょうゆ | ... | 小さじ1/3 |
| 白いりごま | ... | 1g |
| 片栗粉 | ... | 小さじ2/3 |
| (水溶き片栗粉用の水 | ... | 2g) |
| 水 | ... | 360mL |

【作り方】

- ① ミニトマトは半分に切り、小松菜は3cm幅にざく切り、豆腐は2cmの角切りにする。
- ② 卵は割り、溶いておく。
- ③ 鍋に水を入れ、沸騰させる。
- ④ 鍋に豆腐、小松菜を入れる。
- ⑤ 小松菜がしんなりしたら、顆粒中華スープ、こいくちしょうゆを入れる。
- ⑥ 一煮立ちしたら、ミニトマトを入れる。
- ⑦ 片栗粉を水に溶き、鍋に入れ、とろみをつける。
- ⑧ 鍋が沸騰したら、②の溶き卵を入れ、やさしくかき混ぜる。
- ⑨ ごまを入れて、完成！