

～ いろいろな食品で健康な体を手に入れよう～

栄養素は、いろいろな食品を食べる相乗効果によって、体によい影響があります。一つの食品ですべての栄養素をとることは難しいです。栄養強化食品やサプリメントでとることも可能ですが、過剰にとることの弊害もありますので、いろいろな食品から栄養素をとることをおすすめします。

人によっては苦手な食品もあるかもしれませんが、食べられるように工夫して健康な体を手に入れましょう。

野菜が苦手な人へ



魚が苦手な人へ

においが苦手、食感がきらいなど、さまざまな理由で、苦手な食材の上位にあがる野菜類。野菜に含まれるビタミン類やミネラル類、食物せんいは不足しがちな成分なので、少しでも食べられるようにしましょう。



生ぐさみがいや、骨がきらいという理由の場合は調理の時にひと工夫すると食べやすくなります。また、魚には体をつくる大切な栄養素が豊富に含まれているので、成長期にきちんととりたいものです。



苦手なものを好きになる方法

- ※本においしい旬の時期に食べる。
- ※野菜などを育ててみる。
- ※自分で料理を試してみる。
- ※お腹をすかせてから食べる。
- ※盛り付けを工夫して楽しい食事にする。

学校給食ではお友達と一緒に食べることで、家庭で苦手とする食べ物も食べることができる場合があります。たくさんの人と食べる機会を増やし、健康な体を手に入れましょう！

つくってみよう！ 「中華コーンスープ」

2月19日の献立です。

材料（4人分）

ベーコン	30 g	
卵	1 個	L玉
玉ねぎ	2分の1 個	
人参	2分の1 本	
コーン	80 g	
クリームコーン	40 g	
チンゲン菜	60 g	
えのきだけ	5分の1 袋	
ごま油	小さじ1	
薄口しょうゆ	大さじ1 強	
塩	1 g	
こしょう	少々	
かたくり粉	大さじ1	
とりからスープの素	10 g	
水	500 cc	

作り方

- 1 ベーコンは1 cm位の短冊切りにする。
- 2 玉ねぎはスライスして、人参は千切りにする。
- 3 チンゲン菜・えのきだけは1 cm位にカットする。
- 4 鍋にごま油をしき、玉ねぎとベーコンを炒める。人参やコーン・クリームコーンを入れ、水を入れて沸騰させる。
- 5 鶏がらスープの素を入れ、少し煮たら、調味料を加える。チンゲン菜を入れ、沸騰したら、とき卵を細く流し込む。

（香り付けに、分量外のごま油を入れてもよい）

