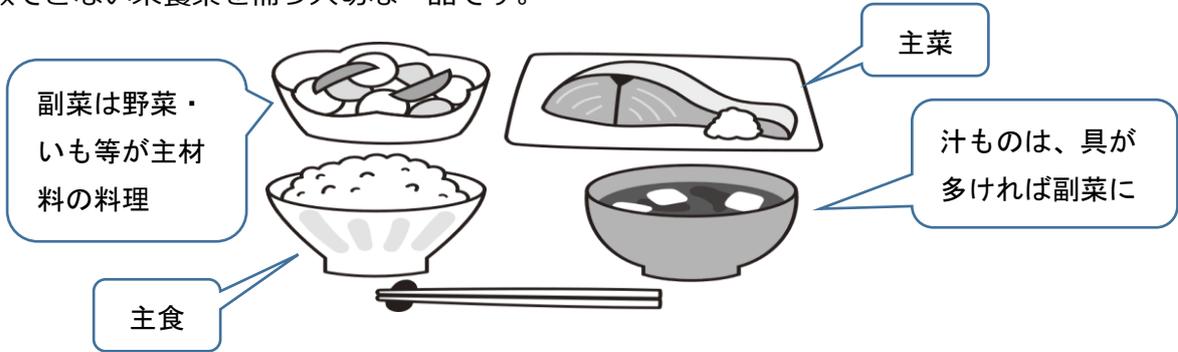


5月給食だよ!

魚津市健康センター

身につけたい「副菜力」

毎日の食事でごはんと主菜(肉・魚)は準備できても「副菜」まで手がまわらない。気が付けばいつもサラダ・・・。ということはありませんか? 副菜は脇役のようなのですが、ごはんや主菜から摂取できない栄養素を補う大切な一品です。



★★副菜づくりの工夫いろいろ★★

いろいろな色の食材をとりまぜてみよう

にんじんのオレンジ色、トマトの赤色、葉野菜の緑色といった鮮やかな色の野菜は、副菜にぴったりです。



食べ慣れた味をもとにしよう

だしの「風味」や「うまみ」は食経験の少ない子供に「安心感」を与えることができます。それが新しい食べ物に対する抵抗感を減らし、好き嫌いの予防にもなります。



野菜にプラスして副菜にしてみよう

野菜と合わせることで、甘味・うまみ・香りなどが加わり、変化のある副菜を作ることができます。



栄養素を逃さない調理法に

油でいためる ゆでるより蒸す



煮汁ごと食べる
「汁もの」「煮物」



かみかみサラダ

(材料 2人分)

きゅうり	1/2 本分
キャベツ	大きめの葉 1枚分
にんじん	1 cm の輪切り 1枚
するめ	5~6本
スライスアーモンド(乾燥)	10枚程
マヨネーズ	小さじ2
こしょう	少々
しょうゆ	少々

(作り方)

- ① きゅうり・キャベツ・にんじんをせん切りし、キャベツとにんじんはさっとゆでてしっかり絞る。
- ② するめはきゅうりと同じくらいの大きさにほぐすか切る。
- ③ 材料すべてを混ぜる。

給食の人気メニューを
家庭用に簡単アレンジ!