

9月給食だよ!

魚津市健康センター

野菜に親しみ、美味しくいただく!

野菜は調理の手間がかかるわりに、家庭ではなかなか食べてくれない子もいるのではないのでしょうか? 親子で楽しく野菜を話題にすることで、「食べてみようかな?」と子どもが興味を持つことがあります。今回は魚津市立図書館の野菜に関する展示コーナーにある本を紹介합니다。 ※紹介した本は貸出中の場合があります。貸出予約については、カウンターでお尋ねください。

8月31日の「やさいの日」から9月30日まで、野菜の本を集めたコーナーがあります。場所は魚津市立図書館（魚津市本江 1940 TEL0765-22-0462）の貸出カウンター前です。

野菜の栄養が知りたい!

↓
「色の野菜の栄養事典」
「からだに効く・野菜の教科書」等

野菜料理のレパートリーを増やしたい!

↓
「丸ごと野菜の使い切り作り置きレシピ」「サラダのアイデア帖」「野菜たっぷりおかずの本」等



野菜を育ててみたい!

↓
「おいしい彩り野菜のつくりかた」「はじめて育てる野菜とハーブ」等

子どもと野菜のクッキングがしたい!

↓
「おいしい! やさいりょうり」「くだもの・野菜のスイーツ」等

子ども向けの絵本はある?

↓
「おおきなかぶ」「トマトがね・・・」「おやさいとんとん」「やさいのがっこう」「やさいのおにたいじ」等

貸出用の野菜の本以外にも、「おいしさひろがる野菜レシピカード」の無料配布コーナーが、入口付近にあります。

揚げさばと大根のマリネ

(材料 2人分)

さば	2切れ
おろししょうが	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
片栗粉	小さじ2
揚げ油	適宜
もやし	1/5袋
だいこん	2cm輪切り1枚
セロリ	1/4本
ノンオイル和風ドレッシング	

大きさ2

(作り方)

- ① さばは一口大に切り、おろししょうがとしょうゆに10分くらいつける。
- ② ①の水けをキッチンペーパーでふき取り、片栗粉をまぶして揚げる。
- ③ もやしは半分くらいに切り、大根はせん切り、セロリは小口切りする。
- ④ お湯をわかしてもやしをゆでて取り出し、同じお湯で次に大根をゆでて取り出し、最後にセロリをゆでて取り出す。
- ⑤ ゆでた野菜とドレッシングをあえてから、揚げたさばの上にかけて、味をなじませる。

給食の人気メニューを
家庭用に簡単アレンジ!