

びはだ めんえきりよく
「中山かぼちゃを使った美肌効果と免疫力アップメニュー」

(那須烏山市)



- いちごパン ●牛乳 ●ハンバーグ ●フレンチサラダ
- 中山かぼちゃスープ ●梨



栄養価

1食分 (小学校高学年)

- エネルギー …… 664 kcal
- たんぱく質 …… 26.0 g
- 脂質 …… 26.0 g
- カルシウム …… 370 mg
- 鉄 …… 1.8 mg
- 塩分 …… 2.7 g
- 食物繊維 …… 5.7 g

那須烏山市の給食では
中山かぼちゃを使用した
パンも登場しているよ。



やまどん ここなすり からすまる

★給食レシピ★

中山かぼちゃのスープ

一材料 (約4人分)

- かぼちゃ …… 100g
- たまねぎ …… 中1個
- にんじん …… 5cm
- うらごしかぼちゃ …… 170g
- パセリ …… 5g
- 牛乳 …… 200cc
- 油 …… 大さじ1
- 小麦粉 …… 大さじ1
- コンソメ …… 5g
- 塩 …… 2g
- こしょう …… 少々
- 生クリーム …… 小さじ1
- 水 …… 250cc



那須烏山市の特産物は「かぼちゃ」です。

旧烏山地区の「中山かぼちゃ」と旧南那須地区の「みなみちゃんかぼちゃ」が有名です。

作り方

- ① かぼちゃは一口大に切り、玉ねぎは、半分に切りやすく切ります。
- ② にんじんは、いちょう切り、パセリはみじん切りにします。
- ③ 油で玉ねぎをアメ色になるまでよくいため、塩、こしょう、小麦粉をふるいながら加え、さらにいためます。
- ④ 小麦粉がフツフツとしてきたら水を加え、コンソメを入れて、にんじんを煮ます。
- ⑤ にんじんが煮えたら、かぼちゃ、うらごしかぼちゃ、牛乳を加え弱火でこげないように静かにかき混ぜながら煮こみます。
- ⑥ 最後に生クリームとパセリを加えます。

※ 調味料・水は、材料の分量によって調整します。

ハンバーグ

一材料 (約4人分)

- ぶたひき肉 …… 200g
- たまねぎ …… 中1/3個
- 油 …… 小さじ1
- パン粉 …… 大さじ1と1/2強
- 牛乳 …… 大さじ1と1/2強
- 卵 …… 1/2個
- 塩 …… 少々
- 黒こしょう …… 少々
- ナツメグ …… 少々
- 油 …… 大さじ1

栃木産のぶた肉、玉ねぎを使ったハンバーグです。給食では手作りすることができないのですが、家庭ではお子さんと一緒に手作りもいいですね。

作り方



- ① 玉ねぎはみじん切りにし、油でいため冷まします。
 - ② パン粉に牛乳を加えひたします。
 - ③ ひき肉に①②、材料Aを加え、ねばりがでるまでよく混ぜ合わせます。
 - ④ 小判形に丸め、真ん中をくぼませて、油を熱したフライパンで焼きます。
 - ⑤ 両面に焼き目がついたら、中まで熱が通るようにフタをして蒸し焼きにします。
- ※ くしでさして肉汁が透明になればできあがりです。

フレンチサラダ

一材料 (約4人分)

- キャベツ …… 中3枚
- にんじん …… 5cm
- きゅうり …… 1/2本
- パセリ …… 5g
- サラダ油 …… 大さじ1
- 酢 …… 大さじ1弱
- 塩・こしょう …… 少々



サラダの基本、フレンチサラダです。好きな野菜や旬の野菜を使って、小学5年生の家庭科で作るドレッシングを家庭でも作ってみませんか？

作り方

- ① キャベツは幅1cm、長さ4cmくらいの短冊切りにし、にんじんは千切りにします。
 - ② きゅうりは輪切りにし、塩をふりしんなりさせ、水気をしぼります。パセリは、みじん切りにします。
 - ③ にんじん、キャベツはさっとゆでます。
 - ④ ボウルに酢を入れ、油を少しずつ入れて混ぜ合わせます。塩こしょうを加え、白くなるまで混ぜます。
 - ⑤ ②③を④とあえます。
- ※ ドレッシングは空きびんなどに調味料を入れてふり、混ぜてもよいです。

～中山かぼちゃ～

那須烏山市のブランド特産物「中山かぼちゃ」は中山地区で、50年以上前から農家が自家消費用に作っていたかぼちゃです。皮が非常に薄くて果肉は濃いオレンジ色できめ細かく、さつまいものようなホクホクとした食感が特長です。栽培が難しく収穫期間も短いですが、市でかぼちゃをペースト状に加工してくれているので給食では通年使用できます。



栄養教諭からのメッセージ



かぼちゃの黄色やオレンジ色のカロテンは体内でビタミンAの働きをしてくれます。ビタミンAは口や鼻、のどなどの粘膜を健康に保ち、病原体やウイルスの侵入を防いで免疫力を高めてくれます。ビタミンCはストレスや紫外線に効果的で、食物繊維は腸の働きを整え、便秘を防ぎ美肌効果があります。

緑黄色野菜はかぼちゃの他に、にんじん、ピーマン、ブロッコリー、こまつな、ほうれん草などがあり、免疫力が高まり、美肌効果が期待できます。