

子育て応援！

公立保育所おすすめ給食メニュー



コーンサラダ

材 料 (1人分)

●コーン缶	10g
●キャベツ	30g
●きゅうり	8g
●にんじん	3g
●ミニトマト	10g
●マヨネーズ	5g
●塩	少々

作り方

- ① キャベツは千切り、にんじんはいちょう切りにして、塩（分量外）を加えた湯で下茹でする。
- ② きゅうりは輪切りにする。（給食では湯通しします。）
- ③ コーン缶は水気を切っておく。
- ④ ミニトマトはヘタを取り、洗って半分に切る。
- ⑤ ①・②・③をボールに入れ、マヨネーズで和える。
- ⑥ 塩で味を整える。
- ⑦ 器に⑥を盛り、④を飾る。

管理栄養士から

野菜の摂取量から考えると、サラダで食べるよりもお浸しや、スープの具など火を通した料理の方が良いとされています。

しかしながら、サラダで食べると、噛みごたえが火を通したものよりあり、よく噛むことができます。よく噛むことは、消化器官の負担を軽くするだけでなく顎や脳の発達にも役立ちます。また、満腹中枢に働きかけ食べすぎを防ぎます。

同じ食材でも様々な方法で調理することを心がけ、食の幅を広げましょう。

