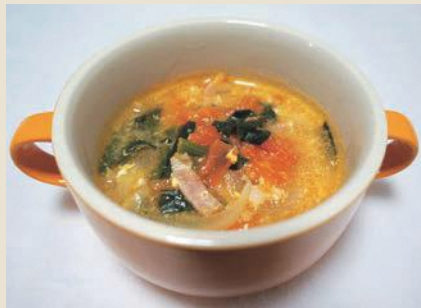




学校給食では、野菜をたくさん使用した料理があります。  
ご家庭でも作ってみてください。

## 岐阜県産トマトとほうれん草を使用した **トマトスープ**



### 栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	63kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	3.4g
炭水化物	5.0g
食塩相当量	0.7g
野菜の量	70g

### 材料 (4人分)

- トマト…………… 140g
- たまねぎ…………… 80g
- ほうれん草…………… 60g
- ベーコン…………… 10g
- 卵…………… 1個
- 炒め油…………… 適量
- 片栗粉…………… 小さじ1
- 水…………… 480ml
- コンソメ…………… 大さじ1/2
- 薄口しょうゆ… 小さじ1/2
- 塩、こしょう…………… 少々

レシピ提供：岐阜県学校栄養士会

### 作り方

- ①トマトは1cm角に切る。
- ②たまねぎは薄切り、ほうれん草はさつとゆでて、2cm程度の長さ切る。
- ③ベーコンを1cm幅に切る。
- ④鍋に少量の油を熱し、ベーコンとたまねぎをいため、しんなりしたら、水、コンソメを入れて煮る。
- ⑤トマトを入れ、再び煮立ったら、ほうれん草を入れる。
- ⑥塩、こしょう、しょうゆで味を整え、水溶き片栗粉を入れる。
- ⑦卵を割りほぐし、⑥に流し入れる。

毎日食べている食事が自分の体をつくっています。  
特に岐阜県民は野菜が不足しています。  
子どものころからしっかりと野菜を食べることで  
元気な体をつくりまします。  
毎食おいしく食べましょう!

けんこう からだ  
**健康な体づくりは**  
けんぜん しょくせい かつ  
**健全な食生活から**

●お子さまといっしょにお読みください。●

## 野菜にはよい働きがいっぱい!

**こまつな** (ほうねや歯をじょうぶにするカルシウムがいっぱい!)

**ほうれんそう** (鉄分は体に必要な栄養や酸素を運んでくれるよ!)

**トマト** (病気を防ぐビタミンやミネラルがいっぱい!)

**にんじん** (腸をそうじておなかの調子を整えるんだよ!)

**プロッコリー** (食物繊維がたっぷり!)

**ごぼう**

**骨** **血管** **腸**



### Q1 1日に食べるとよい野菜はどれくらい?

①100~170g ②200~250g ③270~350g



### Q2 給食で使われている野菜はどれくらい?

①10~30g ②40~80g ③90~120g



### Q3 岐阜県で作られている野菜はどれ?

①ほうれんそう ②にんじん ③トマト

こたえは裏面にあります。

ちさん ちしょう  
**地産地消をすすめましょう!**  
ぎふけん ほうふ のうさん ぶつ つか  
**岐阜県の豊富な農産物を使って、**  
ちいき と やさい ちいき た  
**地域で採れた野菜を地域で食べましょう!**



ぎふ野菜ファースト