**　栄養強化献立**

**カルシウム**

今回は、「豆乳」を使った栄養豊富なスープのレシピを紹介します。「カルシウムの豊富な食材」というと「牛乳」を思い浮かべる人が多いと思いますが、大豆から絞られる「豆乳」にもカルシウムが含まれています。乳アレルギーのある人は、特に積極的に豆乳を飲むようにしたいですね。

ベーコンとたっぷり野菜の豆乳スープ

【材料】　４人分

・厚切りベーコン ４切

・にんじん ５０ｇ

・かぶ根　　　　　　　　　　　　６０ｇ

・はくさい　　　　　　　　　　　８０ｇ

・ブロッコリー　　　　　　　　　５０ｇ

・マッシュルーム　　　　　　　　２個

・洋風だしの素　　　　　　小さじ１

・塩　　　　　　　　　　　　　　　少々

・こしょう　　　　　　　　　　　　少々

・豆乳　　　　　　　　　　　　２００ｍｌ

・水　　　　　　　　　　　　　２６０ｍｌ

【献立名】（令和３年１０月２２日提供）

黒ロールパン・牛乳

あじのバジルトマトソース・スイートポテトサラダ

ベーコンとたっぷり野菜の豆乳スープ

**小学校１食分のカルシウム：４００ｍｇ**

（学校給食摂取規準

小学校350mg以上　中学校450mg以上）



**ベーコンとたっぷり**

**野菜の豆乳スープ**

【作り方】

①　厚切りベーコンは５㎜幅の短冊切り、にんじんとかぶ根は４㎜幅のいちょう切り、はくさいはザク切り、マッシュルームは４㎜幅に切り、ブロッコリーは小房に分ける。

②　ブロッコリーは、塩を入れた熱湯（分量外）で色よく

ゆでる。

③　鍋に水をはり、にんじんをゆで、火が通ったら、厚切りベーコン、かぶ根、はくさい、マッシュルームと洋風だしの素を加えて火を通す。

④　食材に火が通ったら、ブロッコリーと豆乳を入れてひと煮立ちさせる。

⑤　塩、こしょうで味を整える。

★　豆乳を入れたら、あまり煮立たせないようにしましょう。

★　カルシウムだけでなく、ゆでることで野菜から流れ出てしまう

ビタミンも、スープにすることで無駄なく摂取することができます。寒い冬こそ、具だくさんのスープを毎食飲むようにしましょう。

**愛西市教職員会　栄養教諭部会**