



# 食育だより

## かんたん 汁物（スープ）編

### 汁物

無機質やビタミンなどの**足りない栄養素**や**水分**を補います。

小学生でもかんたん！

今回は、手早く作れる“火を使わないスープ”を紹介します。

#### 「クリームスープ」

包丁注意！

やけど注意！



①野菜を切り、電子レンジに使えるカップに入れる。水を50ml入れて、ラップをかける。【写真は、キャベツ+しめじ+コーン】

②電子レンジ600Wで4分。野菜のかたさを確認する。かたければ30秒ずつ追加。

③牛乳100mlとブイヨンを入れて、電子レンジで2分加熱する。塩こしょうで味を調べて、できあがり。



水150mlで作ったコンソメスープ

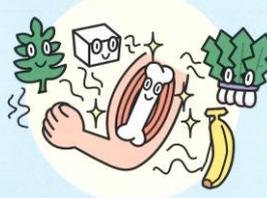
冷凍野菜（ミックスベジタブルやカット冷凍野菜）を使うと、切る手間もないので、すぐにできます。ベーコンやわかめやごまを入れてもおいしい！

- ◆牛乳を入れる → ミルクスープ
- ◆ブイヨンやコンソメ → 野菜スープ
- ◆和風だし → 和風スープ
- ◆中華スープの素 + ごま油 → 中華風スープ

味つけで  
へんしん！

#### カルシウム

じょうぶな骨や歯をつくる栄養素。精神を安定させ、筋肉ののびちみもコントロールする。



#### ビタミン

ビタミンは他の栄養素がうまく働くためのアシスタント。他の栄養だけをとりてもビタミンがなければ役割を果たせない。



ビタミンにはいろいろな種類があるよ

- |        |          |
|--------|----------|
| ビタミンA  | ビタミンB12  |
| ビタミンB1 | ビタミンC    |
| ビタミンB2 | ビタミンD    |
| ビタミンB6 | ビタミンE など |