



▲ 勝ち飯® × 夏のみそ汁

【本日の「勝ち飯®」の献立】

ごはん、牛乳、ミートローフ（添え：ブロッコリー）、
チンゲン菜のごま酢和え、キャベツと豆腐のみそ汁

【「勝ち飯」とは】

「勝ち飯」とは、東京2020オリンピック・パラリンピックに向けて、トップアスリートの体づくりを支援するための栄養プログラム（献立）です。

トップアスリートは体づくりや食欲不振の対策などに「汁もの」を上手に取り入れています。こうした「汁もの」は、野菜やたんぱく質をたくさん摂ることができることなどから、アスリートに限らず、私たち一般生活者の夏バテ対策などにも有効だといえます。さらに「水分」「塩分」を効率よく摂ることができ、熱中症予防にもなります。

一方、今年は新型コロナウイルスの感染拡大で、私たちの生活様式も一変しました。オリンピックも来年に延期になりましたが、新型コロナウイルスの脅威を乗り越え、開催できるように取組が続いています。

こうした事情を踏まえ、学校給食でも、昨年7月の「トマトと夏野菜のみそ汁」に続き、本日は「キャベツと豆腐のみそ汁」を準備しました。

なお、献立のミートローフの合挽き肉、ブロッコリー、チンゲン菜、キャベツ、豆腐は福島県産食材を使っています。ぜひ、「地産地消」も大切にしましょう。





夏の困りごと、
みそ汁が
お助けします！

管理栄養士も
オススメ



「がんばる人のチカラになるごはん」

勝ち飯

暑さで食が進まない、栄養バランスが気になる、冷房の当たり過ぎで体が冷えて消化不良に感じるなど、「夏の困りごと」はありませんか？そんなときは「みそ汁」の出番です。



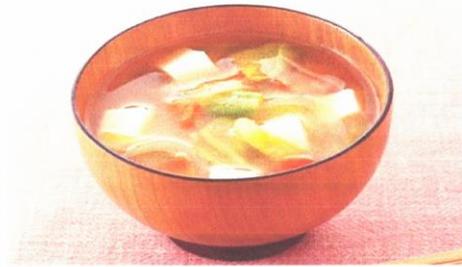
おみそ汁について教えて！

みそ汁ってスゴイ！！

みそ汁などの汁物は、うま味が食欲のスイッチを入れて、消化や吸収をサポートしてくれます。また、具材に野菜やお肉を入れれば、必要な水分、塩分と一緒にさまざまな栄養が一度で摂れるのでとっても便利な食べ物なんです。

きょうのオススメ！

キャベツと豆腐のみそ汁



レシピ大百科®



材料

- 絹ごし豆腐
- キャベツ
- にんじん
- 玉ねぎ
- A 水
- A 「お塩控えめの・ほんだし」
- みそ

4人分

- 1/2丁(150g)
- 2枚(100g)
- 1/3本(50g)
- 1/2個(100g)
- 3カップ
- 小さじ山盛り1
- 大さじ2



作り方

- (1) 豆腐は1.5cm角に切る。キャベツはザク切りにし、にんじんはいちょう切りにする。玉ねぎはくし形切りにする。
- (2) 鍋にAを入れて火にかけ、(1)の豆腐・キャベツ・にんじん・玉ねぎを加えて煮る。
- (3) 野菜がやわらかくなったら、みそを溶き入れ、沸騰直前まで温め、火を止める。