

## (4) 「がん」を予防しよう！

### 食事は偏らずバランスよく食べる

\*塩分は控えめに→胃がん予防

\*野菜や果物不足にならない→食道がん・胃がん・肺がん予防

\*熱い飲み物や食べ物は、少し冷ましてから口にする→食道がん予防

#### 目標

- ・食塩は1日あたり、男性8g、女性7g未満  
→静岡県現状値 男性10.6g、女性9.2g
- ・野菜・果物は1日あたり350g  
→静岡県現状値 270.2g
- ・熱い飲み物や食べ物は、少し冷ましてから



### 野菜がたくさん摂れる給食おすすめメニュー

マーボー大根 (4人分) 116 kcal 塩分1.3g

大根	300g	油	小さじ1
豚ひき肉	100g	砂糖	大さじ1
酒(肉下味用)	4g	酒	小さじ1
しょうが(おろす)	4g	塩	少々
にんにく(おろす)	4g	しょうゆ	大さじ1
ゆでたけのこ	60g	みそ	大さじ1
干し椎茸	4枚	片栗粉	小さじ1強
人参	100g	トウバンジャン	少々
		水	120cc
		葉ねぎ	10g

#### 【下準備】

- ・大根・・さいの目に切り茹でる
  - ・肉に酒をふり下味を付ける
  - ・野菜は全てみじん切りにする
  - ・かっこの調味料を合わせておく
- ① 油でにんにく・しょうがを炒め、肉・トウバンジャンを入れ炒める
  - ② みじん切りにした野菜を順に入れ、炒める
  - ③ 水を入れ蓋をして煮る
  - ④ 野菜が煮えたら調味料を入れる
  - ⑤ 水溶き片栗粉を加えとろみをつける
  - ⑥ 仕上げに葉ねぎを加える

冬野菜の代表の大根を使った給食です。大根を豆腐に見立ててさいの目に切り、茹でておきます。給食でも人気メニューのひとつです。ぜひご家庭で作ってみてください。