



国語の教科書から給食に げんきサラダ

栄養バランス、旬や地産地消も考慮された給食メニューをアレンジし、家族みんなで食べてみませんか。



1人分
約**57**kcal

【材料】(4人分)

キャベツ…80g
キュウリ…40g
スイートコーン…30g(芯も含む)
ニンジン…30g
トマト…40g
ハム…40g
乾燥刻みコンブ…3g
かつおぶし…2g

<ドレッシング>
酢…小さじ2
サラダ油…小さじ2
しょうゆ(濃口)…小さじ1.5
砂糖…小さじ1

【作り方】

- ①キャベツ、ニンジン、ハムは千切り、キュウリは小口切り、トマトはさいの目切りにする。
- ②キャベツ、ニンジンをさっとゆで、よく水を切る。スイートコーンはゆでて、1粒ずつ実をはずす。
- ③ドレッシングの材料をボウルに入れて混ぜる。
- ④③に、②と、キュウリ、トマト、ハム、コンブ、かつおぶしを入れて、よく和える。

👉アレンジのポイント!

**缶詰コーンを
スイートコーンに**
旬のスイートコーンを使用しました

キュウリやハムを生で
給食では安全を考えてゆでる食材を、そのまま使用しました



アレンジのもとにした
学校給食「げんきサラダ」

小学1年生が国語で学習する「サラダでげんき」というお話の中で、主人公のりっちゃんが病気のお母さんに作ってあげる料理です。様々な動物のアイデアで、おいしいサラダができあがります。実際の給食メニューにも登場して、子どもたちに人気です。

給食レシピ提供:香川県栄養教諭・学校栄養職員研究会