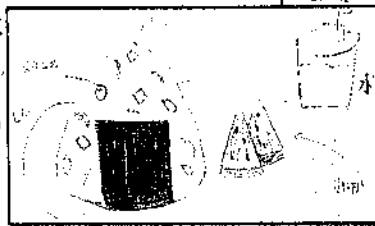
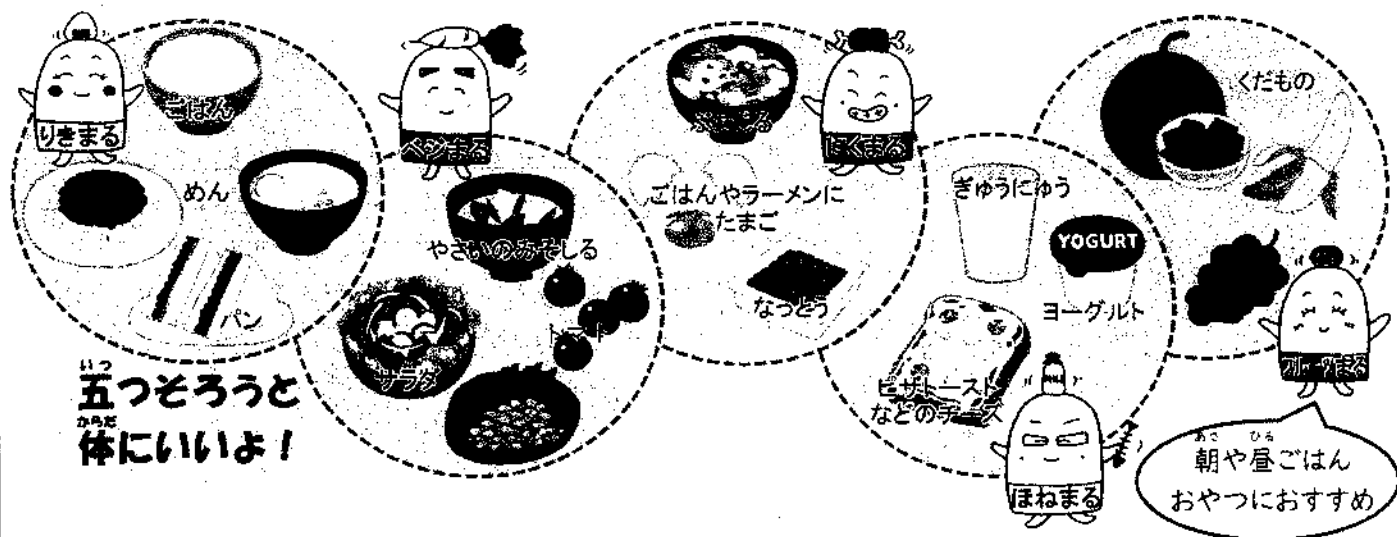


先週、6年生が朝食の学習をし、「なぜ朝食を食べるとよいのか」「朝食で何を食べてよいのか」について学びました。成長期に必要な栄養を十分にとり、午前中を有意義に過ごすためには、朝食は重要です。夏休みの機会に、子どもたち自身も食事の準備に参加して、充実した1日1日を過ごしてほしいと思います。



夏休みも 朝ごはん・昼ごはんをしっかりと食べよう



夏休みに給食メニューを作ってみましょう

夏野菜のチキンカレー



材料

鶏むね肉	140g
玉ねぎ	中1個半
にんじん	中半分
なす	中1本
かぼちゃ	2cm角8切くらい
トマト	中2/1個
※水煮でもOK	
おろししょうが	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1/2
稀ピューレ	大さじ1
※ジャムでもなくても大丈夫	

(小学校中学年4人分)

塩	ひとつまみ
こしょう	ひとつり
カレー粉	少々
ガラムマサラ	少々
※なくてもOK	
コンソメ	4g
赤ワイン	小さじ1
ウスターソース	大さじ1
カレールウ(甘口)	
※給食は米粉のルウ	
	50~60g

作り方

- 鶏肉は2cm幅、玉ねぎ、なす、トマトは1.5cm角、にんじんはいちょう切り、かぼちゃは2cm角程度に切ります。
- こげ付きにくいタイプのフライパンに、鶏肉、しょうが、にんにくを入れて軽くいため、塩、こしょう、カレー粉、ガラムマサラを加えてさらにいためます。
- 玉ねぎを入れてしんなりするまでいため、にんじんを加えてさっといためます。
- なすを加えてひと混ぜしたら、コンソメ、ワイン、稀ピューレ、水少々を入れて混ぜ、煮立ってきたら、かぼちゃとトマト、ウスターソース、カレールウを加えて弱火にします。
- 時々混ぜながら煮て、かぼちゃに火が通ったら出来上がり。

7月19日の給食に出ました

しーばーとじゃが芋の甘辛煮

— 材 料 —		(小学校中学年四人分)	
鶏しーばー	60g	揚げ油	適量
鶏肉	90g	しょうゆ	大さじ1
片栗粉	適量	砂糖	大さじ1
じゃが芋	180g	水	小さじ2

鶏しーばーは揚げると爆発することがあるので、必ず包丁を入れ、衣をしっかりと付けてください

- 作り方 —
- ① 鶏しーばーと鶏肉を一口大に切ります。
 - ② ①の肉に片栗粉をしっかりとまぶします。
 - ③ じゃが芋は皮をむき、1.5cm角に切ります。
 - ④ 油を鍋などに入れて火にかけ、②の肉と③のじゃが芋を180~190℃で3~4分揚げます。
 - ⑤ しょうゆ、砂糖、水を耐熱容器に入れて電子レンジで沸騰直前まで加熱し、揚げたての④を入れてからめたら出来上がり。

五目納豆

— 材 料 —		(小学校中学年四人分)	
納豆	100g	プロセスチーズ	20g
にんじん	中1/5本	しょうゆ	小さじ2
ほうれん草	1~2株	砂糖	小さじ1/3

いくつかある納豆メニューの一つです

- 作り方 —
- ① にんじんは千切りにしてゆでます。ほうれん草はゆでて水に取ったら、よくしぼって6mm長さの切ります。
 - ② チーズは5mm角くらいに切ります。
 - ③ しょうゆと砂糖をボウルなどに入れてよく混ぜ、納豆、にんじん、ほうれん草、チーズを入れて優しく混ぜたら出来上がり。

茎わかめの中華サラダ

— 材 料 —		(小学校中学年四人分)	
茎わかめ	40g	酢	大さじ1弱
キャベツ	100g	しょうゆ	大さじ1
もやし	60g	砂糖	大さじ1
オイルツナ	30~40g	ごま油	小さじ1/2
		すりごま	小さじ1

- 作り方 —
- ① キャベツを4~5mmの千切りにします。
 - ② ボウルなどに酢、しょうゆ、砂糖、ごま油を入れ、よく混ぜ合わせます。
 - ③ 鍋に湯をわかし、もやし、キャベツ、茎わかめをさっとゆで、サルにあけて流水で冷やします。
 - ④ ③の水気をよくしぼり、②のボウルに入れてあえ、最後にすりごまを混ぜて出来上がり。

学校給食センターのホームページに「いそ香あえ」「アーモンドあえ」「元気サラダ」「豆乳入りみそ汁」などのレシピが載っています。ぜひご覧になってください。

今年度「みよし市学校給食オリジナルレシピコンテスト」が実施され、9月28日(土)に開催される実食審査に、小学生の審査員も募集しています。興味のある子はぜひ応募してみてください。



電子申請システム
あいち電子申請システム
からの応募はこちらから