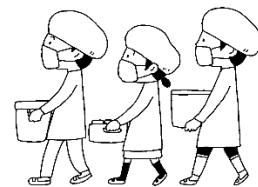




た っ っ しん 食 べ も の 通 信



先月の遠足では、「おなかすいた～、お弁当まだかな？」と楽しみにしていたお昼の時間に、みなさんの笑顔があふれました。「わたしのお弁当、おにぎりが入っているよ～」と教えてくれたり、「先生のお弁当ってどんなの？」と聞いてくれる子もたくさんいました。お弁当は世界に誇る日本文化として注目されているそうです。今後、お弁当に入れてもおいしい給食メニューも紹介していきたいと思ひます。29日の運動会に向かつてがんばるみなさんを給食室から応援しています！

旬の食べ物、春野菜を紹介しします！



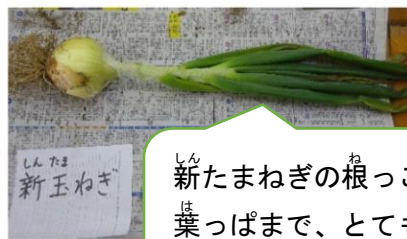
「にら」です。疲れをとる働きがあります。

「新たまねぎ」です。透明で、みずみずしさがあります。



こんなにたくさんのも量でも、加熱するとかさ減ります。

連休明けから「春キャベツ」に変わりました。やわらかくて、サラダにぴったりです。



新たまねぎの根っこから葉っぱまで、とても長いですね！



伊勢市産の「豆ごはん」です。苦手な子もいましたが、「1年に1回だけの特別メニューです」というアピール（?!）に、おかわりしてくれる子もいました。

おいしいごはんは、どうやって炊いてもらっているのかな？ 🍚

毎日のご飯を炊いていただいている「伊勢ベーカリー」さんにお聞きしました！

質問① 一日にどのくらいのご飯を炊いてもらっていますか？	⇒	11, 548人分です。お米933キロ、麦47キロほどを炊いています。
質問② どのくらいの地区の給食のご飯を炊いてもらっていますか？	⇒	伊勢市と玉城町の小学校と中学校を合わせて38校分を炊いて、配送車4台で届けています。
質問③ ご飯を炊くのに、どのくらいの時間がかかりますか？	⇒	お米を釜にセットしてから、各学校の各クラスに分けるまで、3時間くらいかかります。
質問④ ご飯を炊くのに、むずかしいのはどのようなところですか？	⇒	夏と冬では気温が違うので、火加減の調節がむずかしいです。ちらしずしなどは水加減がむずかしいです。
質問⑤ ご飯が入っている容器はどのように洗っていただいていますか？	⇒	まず、水を入れて、米粒を洗い流します。その後、箱とふたに分けて、大きな洗浄機で洗い、熱風庫で乾かします。2時間くらいかかります。

ごはんを炊く時の様子や苦勞を教えていただき、ありがとうございます。伊勢市産の「コシヒカリ」をいつもおいしくいただいています。ごはんの入れ物をとてもきれいに返してくれるクラスがあつてうれしいですね。これからもよろしくお願ひします。

今回は、4月に人気のあった、「豚肉の伊勢茶煮」を紹介します

きゅうしょく
レシピ ☆

豚肉の伊勢茶煮



- < 材 料 > 4人分
- ・豚肉・・・ 200g
 - ・せん茶葉・・・ 小さじ1
 - ・しょうゆ・・・ 大さじ1と1/2
 - ・酢・・・ 大さじ1
 - ・みりん・・・ 大さじ1
 - ・さとう・・・ 小さじ1
 - ・白ごま・・・ 小さじ2

豚肉を緑茶液でゆでることで、余分なあぶらがとれ、くさみもなくなります。紅茶パックを使っても手軽にできます！
野菜と一緒に召し上がりください！

< 作り方 >

- ① 豚肉は4センチほどの長さに切る。
- ② 鍋に500～600mlほどの湯を沸かし、緑茶を煮出す。
(緑茶はパックに入れておくと取り出しやすいです)
- ③ 豚肉を2～3回に分けて、②の鍋でゆでる。
- ④ 別の鍋に調味料を入れて火にかけ、たれを作る。
- ⑤ ④の鍋にゆでた豚肉を入れ、たれをからませる。
(再び火をつけて、水分をとばしながらからませると味がよくしみこみます)
- ⑥ ごまをふって、できあがりです。



おすすめ 朝ごはんレシピ ♡

ごまトースト

先日、6年生と朝ごはんの学習をしました。簡単メニューを紹介します！

- < 材 料 > 1人分
- ・食パン・・・ 1枚
 - ・バター・・・ 5g (小さじ1強)
 - ・さとう・・・ 2g (小さじ1/4)
 - ・すりごま・・・ 4g (小さじ2)

< 作り方 >

- ① バターを溶かす。(レンジで20秒ほど加熱する)
- ② 溶けたバターにさとうとすりごまを加えて混ぜる。
- ③ ②を食パンにぬり、トースターでこんがりするまで焼く。



白ごま、黒ごま どちらでもおいしいです！

※教えてもらった保育園のおやつメニューをアレンジしました。朝ごはんにもぴったりです。ごまの香りがこぼしい！



「わかめ」ってこんなふうには育つんですね！

「梅の実」そのままでは食べられませんが、いい香りです♪

