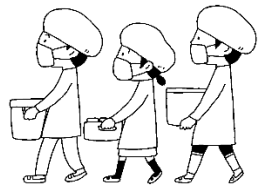




た っ しん 食 べ も の 通 信



蒸し蒸しと暑くなってきました。給食室は朝から冷房をつけて作業しています。しかし、火を使う調理が始まるとぐんぐんと室温が上がります。とても暑くなります。このような中ですが、みなさんが元気が出るような給食作りをがんばっていきたく思います。食育月間のビンゴもスタートしました。『食』について、いろいろな角度から考えていきましょう。

6月は「食育月間」です！

「食」という漢字は、「人」を「良くする」と書きます。私たちの生活にとっても身近な「食」。一生を通してずっと心と体の健康のもとになる「食」について考えましょう。



マナー

正しいしょっきの置き方を覚えましょう。ごはんが左、おわんが右です。



エコ

「生ごみ処理機」で、肥料を作ります。野菜のへたや皮などを入れたところです。



名前

クイズ！
「何の食べ物の一部でしょうか？」
野菜と果物です。



旬

これから、夏野菜がおいしい季節です。ビタミンたっぷりで元気がでますね。



魚

魚の名前を探しましょう。何匹見つけれられるかな？
「13匹いたよ！」という子も！

給食の炒り卵は、どうやって作ってもらっているのかな？



① たくさんの卵をひとつひとつ確かめながら割ります。

② 大きな泡だて器でよくかき混ぜます。

③ 油を温めた釜に流し入れ、こげないように混ぜます。

④ 完全に火が通るまで混ぜ続け、出来上がりです！

タンドリーチキン

< 材 料 > 4人分

- ・鶏もも肉(1切れ50g)・・・4切れ
- ・塩・・・少々
- ・こしょう・・・少々
- ・ヨーグルト・・・大さじ1
- ・さとう・・・小さじ1/3
- ・にんにく・・・小さじ1/4
- A・しょうが・・・小さじ1/4
- ・カレー粉・・・小さじ1/2
- ・トマトケチャップ 小さじ2
- ・レモン果汁・・・小さじ2/3

給食ではパプリカ粉とチリパウダーと一緒に漬けて、オーブンで焼いています。ご家庭に合った方法でどうぞ！

< 作り方 >

- ① にんにく、しょうがをすりおろす
- ② 肉に塩・こしょうで下味をつける
- ③ Aでたれを作り、②の肉につけ、しばらく漬けておく
- ④ フライパンに油をひき、火が通るまで焼く



夏のおすすめ レシピ🍎

豚肉のトマト甘酢だれ

< 材 料 > 4人分

- ・豚肉(しゃぶしゃぶ用)・・・200g
- ・トマト・・・中サイズ2個
- ・青ねぎ・・・1本
- ・しょうゆ・・・大さじ2
- ・酢・・・大さじ1と1/2
- ・さとう・・・小さじ1

< 作り方 >

- ① トマトは1.5センチ角に切る。
- ② ねぎは小口切りにして、しょうゆ・酢・さとうと混ぜ合わせ、レンジで1分ほど加熱する。
- ③ ②のたれを①のトマトと混ぜ合わせる。
- ④ 豚肉をゆでる。(または、炒める)
- ⑤ お皿に盛った④の豚肉の上に③のたれをかける。



※ 豚肉をゆでるとさっぱりして食べやすく、炒めると香ばしくて食欲が出ます😊 お好みの調理法でお試ください。暑い夏におすすめのメニューです！ 他の野菜もそえて、どうぞ！