

人気メニュー

学校給食

分量：小学校3・4年1人分



鶏とジャガ芋のオーロラあえ

155kcal

【材料】 鶏もも肉 40g、ショウガ 0.3g、薄口しょうゆ 2g、でんぷん 3g、揚げ油適宜、ジャガ芋 35g、トマトケチャップ 7g、ミックスみそ 5g、中双糖 3.5g、本みりん 1.2g

【作り方】 ①鶏もも肉は一口大に切り、おろしショウガと薄口しょうゆで下味を付けておく。②ジャガ芋は2cm角程度に切っておく。③①の鶏肉に、でんぷんを付けて油で揚げる。④②のジャガ芋も油で揚げる。⑤鍋またはフライパンにトマトケチャップ・ミックスみそ・中双糖・本みりんを入れ、火にかける。⑥⑤の調味料の中双糖が溶けて混ざったら、③と④で揚げた鶏肉、ジャガ芋を加えてからめる。
*今回は、鶏肉を使用しましたが、魚の角切りや豚肉などでもおいしくできます。
*春は新ジャガ芋が出る季節です。また、7月ごろになると、地物の新ジャガ芋が採れる季節です。おいしい新ジャガ芋を使って作ってみるといいですね。

学校からのコメント

- ・お肉の味付けが良かったです。みそが入っているとは思えないくらいおいしい味でした。
- ・子どもが大好きです。もっと食べたそうでした。
- ・鶏とジャガ芋の組み合わせがとても良かったです。



沢煮椀

54kcal

【材料】 かつお節(だし用)2g、水 130g、ゴボウ 15g、ニンジン 10g、タケノコ 15g、豚肉 15g、干しいたけ 1g、ミツバ 10g、薄口しょうゆ 5g、清酒 1.5g、でんぷん 1g、食塩 1g

【作り方】 ①だし汁を取る。鍋で水を沸騰させ、かつお節(だし用)を加えて一煮立ちさせ、火を止める。しばらくそのままおき、キッチンペーパーなどでこす。②ゴボウは、ささがきにし、ニンジン・タケノコ・干しいたけは干切りにする。ミツバは、1cm幅程度に切る。豚肉も細く切っておく。③①のだし汁にゴボウ・タケノコ・干しいたけ・ニンジンを加えて煮る。沸騰してきたらアクを取り除く。④③の野菜が柔らかくなってきたら、豚肉を入れて煮立たせ、さらにアクを取る。⑤④に調味料を加えて味を整える。⑥⑤に水溶きでんぷんを加えて少しとろみを付ける。⑦仕上げにミツバを加える。

学校からのコメント

- ・具たくさんで栄養たっぷりでした。
- ・とてもおいしかったです。ミツバの香りもとてもしていました。こういう和食の「だし」がとても良い味でいいなあと思います。お腹にとっても良いと思います。

毎月の献立など学校給食に関する情報は、市ホームページ(アドレス <http://www.city.toki.lg.jp>)でご覧になれます。

みんなで

楽しく食育!

食生活改善推進員をご存じですか?



正しい食生活は、毎日を健康に過ごしていく上での基本です。しかし、自分一人で考え、改善していくことはとても大変・・・。

そんなとき、あなたの身近に、どんな食事を取ればいいのか、食生活の改善方法や毎日の料理について、相談に乗ってくれる人がいたらどうでしょう。

それが、**食生活改善推進員**です。

食生活改善推進員は、“**私たちの健康は私たちの手で**”を合言葉に「ヘルスメイト」の愛称で、食生活を通じたボランティア活動を行っています。

自分や家族の健康管理はもとより、お隣さん、お向かいさんへ、そして地域住民へ食生活改善の輪を広げ、地域住民の生涯を通じた健康づくりの担い手として、活躍が期待されています。もちろん、食育を広める活動もしています。現在、市内に130人の会員さんが各地区で活動されています。



※推進員になるには、養成講座「栄養教室」を受けていただく必要があります。詳しくは、保健センター(☎552010)へどうぞ。

毎年6月は「食育月間」です。
私たちと食について考えてみませんか。



今年度の役員さんです

次回は・・・
朝食メニューの紹介をします。

教科書を使って脳トレの答え Q1.①整数 ②小数 ③分数 ④偶数 ⑤奇数 ⑥(3の)倍数 ⑦(16の)約数 Q2.①1(ウ) ②4(ア) ③6(エ) ④5(イ) <チャレンジ問題>兆→京→垓→秭→穰→溝→澗→正→載→極→恒河沙→阿僧祇→那由他→不可思議→無量大数