

人気メニュー 学校給食

分量：小学校3・4年1人分

サケの幽庵焼き

82kcal

【材料】 サケの切り身 60g、本みりん 2g、酒 2g、白しょうゆ 3g、ユズ 5g

【作り方】 ①ユズはよく洗って、皮の黄色い部分を包丁でむき取り、細かく刻んでおく。②本みりん・酒・白しょうゆと①のユズの皮を刻んだものを合わせておく。(好みで、ユズの搾り汁を少し加えてもよい) ③サケの切り身を②のタレに漬け込む。④③のサケに味が染みてきたら、魚焼き機またはオープンなどで焼く。

・きれいに焼き上げるコツは？

魚を焼き始め、表面が乾いてきた所に、はけを使用し、残っているタレを塗っては焼く作業を数回繰り返すと、照りが付ききれいに焼き上がります。

・手軽に照り焼きにするには？

オープンを使う手間や時間がない場合は、フライパンを利用して魚を焼き、火がとおってきたら、フライパンに残りのタレを少し加えて絡めると簡単に作ることができます。

子どもたちの感想

- ・魚がおいしくてめっちゃご飯がすすんだ。
- ・おいしくてご飯を3杯もお代わりしてしまいました。
- ・とてもおいしく喜んで食べていました。(先生からのコメント)

ほうとう

300kcal

【材料】 ほうとう(給食はきしめんで代用しました) 1人分、鶏肉 20g、カボチャ 20g、白菜 20g、干しいたけ 1g、油揚げ 3g、ネギ 10g、だし汁(だし昆布(1g)・かつお節(1g)・水(130g))、赤みそ 10g

【作り方】 ①だしを取る。分量の水にだし昆布を加えて戻し、鍋に入れて火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。そこへかつお節を入れ、一煮立ちさせる。アクが出た場合はアクを取り、こしておく。②干しいたけは戻しておく。③油揚げは熱湯をかけて油抜きをしておく。④食材は適宜切っておく。⑤①のだし汁に、鶏肉・しいたけ・油揚げ・カボチャ・白菜を順番に加えて煮込む。⑥カボチャが少し柔らかくなってきたら、赤みそを加え、最後にネギを入れる。⑦ゆでたほうとう(きしめんやうどんでもよい)にかけて食べる。

子どもたちの感想

- ・ほうとうが温かくてあったまりました。
- ・カボチャの甘味がほどよく染みておいしかったです。

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!

食事バランスガイドって何？



「食事バランスガイド」は、望ましい食生活のために、1日の食事で「何を」「どれだけ」食べたらよいのかの目安を示したものです。厚生労働省と農林水産省により、平成17年6月に決定されました。

下の「食事バランスガイド」の図は、日本で古くから親しまれている「コマ」をイメージして描かれ、食事のバランスが悪くなると、コマが倒れてしまうことと、運動することによって安定した回転になり、バランスが保たれるということを示しています(食事も運動も大切)。また、軸としてお茶やお水といった水分も、食事の中で欠かせないことも示しています。



何を ……食事バランスガイドは、「主食」「副菜」「主菜」「乳製品」「果物」の5つの区分に分かれています。
 <<主食・副菜・主菜って何?>>



主食→ご飯・パン・めん類

副菜→野菜・きのこ・海藻のおかず

主菜→肉・魚・卵・大豆製品のおかず

バランスのよい食事を取るには、「主食・副菜・主菜」を組み合わせることが大切です。さらに1日のうち、果物や牛乳・乳製品も適量取るとよいでしょう。次回は…

食事バランスガイドの続きを紹介します。

教科書を使って脳トレの答え Q1. 食塩水 Q2. ウ(食塩が溶けて見えなくなっても、質量は変わらない)
 Q3. ①: 中性 ②: アルカリ性