

## 人気メニュー

# 学校給食

分量：小学校3・4年1人分

### ビーフシチュー

202kcal

**【材料】** 牛肉 20g、塩コショウ適宜、赤ワイン適宜、オールスパイス少々、クローブ少々、ニンニク 1g、玉ネギ 35g、ニンジン 15g、ジャガイモ 50g、油少々、水 4g、バター 4g、小麦粉 1g、コンソメ 4g、ウスターソース 2g、砂糖 20g、トマトケチャップ 2g、粉チーズ 70g、グリーンピース 3g

**【作り方】** ①ニンニクはみじん切りにし、その他の野菜、牛肉は適宜切っておく。②フライパンでバターを溶かし、小麦粉を振り入れ、焦がさないように弱火でいため、ルーを作っておく。③大きめの鍋を火にかけて、油を敷き、ニンニクをいためる。色が少し付いてきたら、牛肉を加え、塩コショウをしていためる。さらに、牛肉に焦げ目が付いてきたら、赤ワインを振り掛ける。④玉ネギを加えてよくいため、さらに、ニンジン・ジャガイモを加えていため、水・オールスパイス・クローブ・コンソメを加えて煮込む。⑤材料に火が通ってきたら、ウスターソース・砂糖・トマトケチャップを加え、グリーンピースを入れる。⑥最後にルーを入れてとろみを付け、粉チーズを振り入れる。

### れんこんサラダ

55kcal

**【材料】** レンコン 25g、酢 1g、赤ピーマン 10g、ホールコーン 7g、ごまドレッシング 6g

**【作り方】** ①レンコンは皮をむいて、スライスし（大きさを見て、半月またはいちょうにする）水にさらしておく。②赤ピーマンは千切りにする。③①のレンコンは、湯の中に酢を加えてさっとゆでて、冷ましておく。④赤ピーマン、ホールコーンもそれぞれゆでて、冷ましておく。⑤③と④を混ぜ合わせ、器に盛り付ける。⑥食べる直前にドレッシングをかけて食べる。

#### 子どもたちの感想

##### ○ビーフシチュー

おいしかったのでパンに付けて食べました。

\*寒い季節には、シチューなどの温かい料理を食べると体が温まります。

##### ○れんこんサラダ

シャキシャキしておいしかったです！

レンコンがおいしい！

\*赤ピーマンが苦手！という子も多いので、赤ピーマンの代わりに、ご家庭にあるいろんな野菜とレンコンを合わせて、サラダにするとおいしく食べられると思います。

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。

みんなが

## 楽しく食育!

## 季節の行事に食べる野菜



お正月を迎え、皆さんの家庭では、どんなおせち料理を食べているでしょうか。おせち料理は五穀豊穡を願い、家族の安全と健康、子孫繁栄に祈りを込めて、縁起の良い食材の名にこと寄せ、海の幸、山の幸を豊かに盛り込んだものです。お正月料理によく使われる野菜には、どのような意味があるのでしょうか。

- 里芋…小芋がたくさん付くことから、子宝に恵まれるようにとの願い。
- レンコン…レンコンの穴を通して未来の見通しがきくという縁起を担いだ物。
- ゴボウ…土の中に長く根を張ることから、土台を固め堅実に暮らせるように。
- 紅白なます…お祝いの水引きをかたどった物。紅白の組み合わせは平安、平和を願う縁起物です。
- 金団…財産が貯まるよう願っています。

今回は、おせち料理の中でも、紅白なますの作り方を紹介します。

### 紅白なます 〈4人分〉

#### 【材料】

- ダイコン … 1 / 4本
- ニンジン … 1 / 3本
- 塩 … 少々
- ゆず果汁 … 1 個分
- 合わせ酢 酢 … 大さじ 3
- 砂糖 … 大さじ 2
- 薄口しょうゆ … 小さじ 1



#### 【作り方】

- ①合わせ酢は、ひと煮立ちさせて冷まし、ゆず果汁を混ぜ合わせる。
  - ②ダイコン・ニンジンは、斜め薄切りにして千切りにする。
  - ③②に塩を振り、軽くもんでしんなりしたら水気を絞る。
  - ④①と③を混ぜ合わせる。
- ☆ゆずを器にして盛り付けてもいいですね。

今回は・・・

食事バランスガイドについて紹介します。