

人気メニュー

学校給食

分量：小学校3・4年1人分

キーマカレー

260kcal

【材料】 玉ネギ80g、ニンジン10g、牛ミンチ40g、豚ミンチ40g、トマト水煮缶10g、ニンニク1g、ショウガ1g、ホールコーン5g、グリーンピース5g、中双糖1g、コンソメの素0.5g、ガラムマサラ0.4g、コリアンダー0.4g、クミン0.4g、ターメリック0.2g、パプリカ0.2g、小麦粉3g、油少々、水40g、食塩0.1g、トマトケチャップ6g、ウスターソース6g、無糖ヨーグルト4g

【作り方】 ①ガラムマサラ以下小麦粉までを合わせて混ぜておく。②鍋に油を熱し、ショウガ・ニンニク・牛ミンチ・豚ミンチをいためる。③②に玉ネギを加え、よくいためる。玉ネギがきつね色になってきたら、ニンジン・ホールコーンを加え、さらにいためる。④③に水と①・コンソメの素・中双糖・トマト水煮を加えてよく煮込む。⑤とろみが付いてきたら、グリーンピース・食塩・トマトケチャップ・ウスターソース・無糖ヨーグルトを加え、味を調える。

*本場の香辛料を数種類ブレンドして作るために、とても良い香りで、食欲をそそります。香辛料が手に入らない場合は、純カレー粉でも代用できます。(その際は、辛みを調整しな

89kcal

煮豆

【材料】 乾燥大豆15g、水10g、中双糖6g、濃い口しょうゆ2g、本みりん1g、

【作り方】 ①乾燥大豆は、前日または煮る3~4時間くらい前に、さっと洗い、水に浸しておく。②水に①の大豆を加えて火にかける。③沸騰したら弱火にして、1/2量の中双糖を加える。落としぶたをし(無ければオープンシートかアルミ箔でもよい)コトコトと煮込む。④豆が指で挟んで、つぶれるようになったら(食べると固め)残りの中双糖と濃い口しょうゆ、本みりんを加えてさらに煮込む。

*甘くてよく食べました! 苦手な豆も食べれました!
このようなコメント以外に、「豆は苦手そうでした」などのコメントもありました。煮豆が好きな子が増えるとうれしく思っています。意外と簡単なので、ぜひ! ご家庭でも作ってみてください。

から少なめに入れてみてください。)

*ごはんと一緒に食べていただくほか、市販されているナンと食べていただいてもおいしく食べられます。

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

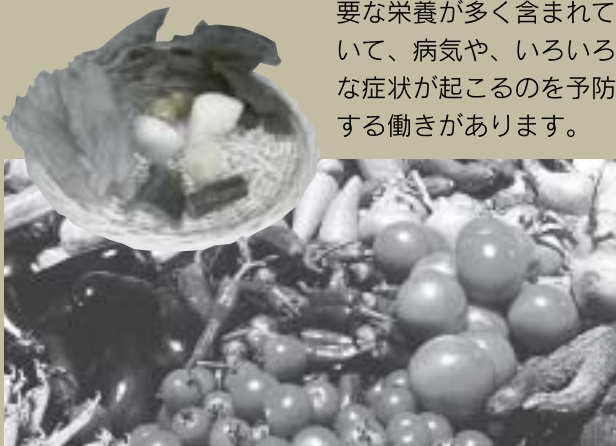
楽しく食育!

野菜の働き



「野菜は嫌いだから食べたくない」「野菜は調理が面倒だし、あまり食卓には上らない」という人はいませんか?

野菜を食べないで、脂っこい物や甘い物ばかり食べていると、体が太るだけでなく、いろいろな病気の原因にもなります。また、野菜をきちんと食べないと、肌が荒れたり、便秘になったりもします。野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維など、私たちの体に必要な栄養が多く含まれていて、病気や、いろいろな症状が起こるのを予防する働きがあります。



1日に取りたい野菜の量は、350g以上。

左下の写真が、その目安量です。この量を見て、少ないと思いますか? 多いと思いますか? 「多い! こんなにも食べるの! ?」と思った人は、毎日の野菜の量が少し少ないかもしれません。毎日の食事に、野菜料理を1品プラスしましょう。

野菜は、緑黄色野菜(緑や赤、黄色が濃い野菜)と淡色野菜(緑黄色野菜以外の野菜、切ったとき中が白っぽい野菜)に分けることができます。特に緑黄色野菜には、カロテン(ビタミンA)が多く含まれ、皮膚や目の働きを正常に保ったり、感染に対する抵抗力をつける働きをします。また、がんの予防にも効果があるといわれています。淡色野菜でも、ビタミンCや食物繊維を多く含む野菜が多いので、いろいろな野菜を組み合わせると、バランスが良くなりますね。野菜を上手に食事に取り入れて、健康な体をつくりましょう!

次回は・・・

野菜の旬について見ていきましょう。