

人気メニュー

学校給食

分量：小学校3・4年1人分

魚の香り焼き

68kcal

【材 料】 スズキ 50g、黒コショウ 0.02g、食塩 0.3g、バジル（粉） 0.01g、ローズマリー（粉） 0.02g、白ワイン 2g、オリーブ油 1g

【作り方】 ①黒コショウ以下ローズマリー（粉）までの調味料を合わせておく。②スズキに、①の調味料と白ワイン、オリーブオイルを加え味付けする。③熱したオーブンやフライパンでこんがり焼き上げる。

※①の調味料は、あまりにも少なく、計量できないため、割合を考えながら、適宜振り掛けていただいてもよいと思います。また、一度に100人分作って、密封できる容器に保管しておく、さまざまな料理に利用できて便利です。

※今回は、「スズキ」を使用しましたが、他の旬の魚やイカなどにもよく合います。

子どもたちの感想

おいしかったです。味がよかったです。
あまり好きでない魚もおいしく食べられました。

星のスープ

36kcal

【材 料】 ニンジン 5g、玉ネギ 20g、エノキ茸 10g、オクラ 15g、卵 10g、コンソメスープの素 2g、食塩適宜、コショウ少々、水 120g

【作り方】 ①ニンジンは千切り、玉ネギは5mm幅にスライス、オクラは5mm幅で切り口が星形になるよう切っておく。エノキは、石突きを取って1/2にカットする。②分量の水の中にコンソメスープの素を加え、ニンジン・玉ネギ・エノキを加えて煮る。③ニンジンが柔らかくなったら、オクラを加え、塩・コショウで味を整える。④卵を溶きほぐして加え、かき玉にする。

子どもたちの感想

見た目がかわいくてよかったです！
オクラがとろっとして、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。

みんなが

楽しく食育!

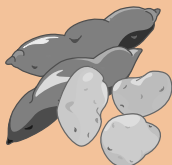
やさいのひみつ

『食べているのはどの部分?』



私たちが普段何げなく食べている野菜。皆さんは、それが植物のどの部分なのか知っていますか。実や葉のように見えるものも、実は違う部分であることがよくあります。植物の、どの部分を食べているのか、みてみましょう。

ジャガイモとサツマイモは、どこの部分を食べているのでしょうか。どちらも土の下に生えているのは、皆さんご存じですよね。土の下に生えるので、根でしょうか・・・。



答えは、根の部分を食べているのはサツマイモで、ジャガイモは、地下の茎の部分を食べています。

玉ネギはどうでしょうか。

土の上のできるので、実でしょうか、それとも茎でしょうか・・・。

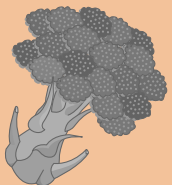


答えは、葉の付け根です。長ネギも玉ネギと同じです。

ここで問題です。

ブロッコリーは、植物のどの部分を食べているのでしょうか。

(答えは、前頁下です。)



その他の野菜を分けてみると・・・

植物の部分	野菜の種類	
実	トマト・枝豆・ナス・キュウリ・カボチャ・ピーマン など	
葉	レタス・白菜・玉ネギ・ホウレン草・ニラ・長ネギ・キャベツ など	
茎	アスパラガス・タケノコ など	
花のつぼみ	カリフラワー・ブロッコリー・ミョウガ など	
地下	茎	サトイモ・ジャガイモ・レンコン・シヨウガ など
	根	ダイコン・ニンジン・カブ・ゴボウ・ヤマノイモ など

どうですか? 今日食べた野菜は、どのグループに入るのでしょうか。調べてみましょう!

次回は・・・

やさいの働きについて紹介します。