

山王小★食育だより

7月号



日頃より、学校給食にご理解ご協力をいただきありがとうございます。
厳しい日差しや暑さを感じる日も多くなり、いよいよ夏本番です。
暑い夏でも体調を崩さず、元気に過ごすためには、毎日の食生活が大切です。
「早寝・早起き・朝ごはん」で生活のリズムを整え、バランスの良い食事を心がけましょう。



「おすすめ野菜レシピ」 紹介します♪

給食で人気の野菜のおかずです。子どもたちから「また出して!」というリクエストや「お家でも食べたいから、レシピを教えてください!」という、うれしい声をいただいています(^_^)ぜひ、お試しください♪



★シルバーサラダ★

2年 N・Tさん
リクエスト



【材料(4人分)】

- ・緑豆春雨…30g
- ・キャベツ…100g
- ・きゅうり…60g
- ・ハム…2枚

A

- ・白すりごま…大さじ 1/2
- ・醤油…小さじ 1
- ・マヨネーズ…大さじ 5
- ・塩…少々



【作り方】

- ①春雨は2分ほどゆで、流水で冷ます。水気を切って5cmくらいに切る。
- ②キャベツ、きゅうり、ハムは千切りにする。キャベツはさっとゆでて、流水で冷まし、水気を切る。きゅうりは塩少々をふって塩もみし、軽くしぼって水気を切る。
- ③Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ④①、②をボウルに入れ、③を加えて和える。

★ナムル★

4年 M・Iさん
リクエスト



【材料(4人分)】

- ・もやし…120g
- ・ほうれん草…100g
- ・人参…40g
- ・白いりごま…小さじ2

A

- ・おろしにんにく…少々
- ・醤油…大さじ 1/2
- ・砂糖…大さじ 1/2
- ・一味唐辛子…少々
- ・塩…一つまみ
- ・ごま油…小さじ 1/2

【作り方】

- ①ほうれん草は2cm幅に切る。人参は千切りにする。
- ②野菜はそれぞれゆでて、流水で冷まし、水気を切る。
- ③Aをよく混ぜ合わせる。
- ④②の野菜に③、ごまを加えて和える。

焼き肉と一緒に
ご飯にのせて
「ピビンバ」にしても♪



★スパゲティサラダ★

2年 A・Sさん
リクエスト



【材料(4人分)】

- ・サラダ用スパゲティ…50g
- ・きゅうり…60g
- ・人参…40g
- ・ツナ…25g
- ・白いりごま…小さじ2

- ・酢…小さじ2
- ・醤油…大さじ 1/2
- ・砂糖…小さじ1
- ・塩…一つまみ
- ・油…大さじ 1/2

【作り方】

- ①サラダ用スパゲティは表示時間通りゆで、流水で冷まし、水気を切る。
- ②きゅうり、人参は千切りにする。きゅうりは塩少々をふって塩もみし、軽くしぼって水気を切る。人参はさっとゆでて、流水で冷まし、水気を切る。
- ③Aをよく混ぜ合わせる。
- ④②、ツナをボウルに入れ、③、ごまを加えて和える。

★納豆和え★



【材料(4人分)】

- ・ほうれん草…120
- ・人参…40g
- ・切干大根…5g
- ・ひきわり納豆…50g

- A {
- ・醤油…大さじ1/2
 - ・みりん…小さじ1/2
 - ・かつお節…2g

【作り方】

- ①切干大根は水で戻してからざく切りにする。さつゆで、流水で冷まし、水気を切る。
- ②ほうれん草は2cm幅に切る。人参は千切りにする。野菜はそれぞれゆでて、流水で冷まし、水気を切る。
- ③Aを耐熱容器に入れてレンジで10秒ほど加熱し、冷ましておく。(みりんのアルコールを飛ばす)
- ④①、②、納豆をボウルに入れ、③、かつお節を加えて和える。



ご飯との相性
バッチリ♪



野菜をの下ゆでは、
電子レンジを活用してもOK!

毎食1品は野菜のおかずを
食べましょう!



今が旬の夏野菜
たっぷり♪

★ラタトゥイユ★

【材料(8人分)※作りやすい量】

- ・鶏もも肉…200g
- ・玉ねぎ…中1個g
- ・人参…中1/2本
- ・セロリ…1/2本
- ・トマト…2個
- ・ナス…2本
- ・ズッキーニ…小1本
- ・ピーマン…2個
- ・かぼちゃ…1/8個
- ・にんにく…1かけ

- ・オリーブオイル…大さじ1
- ・ローリエ…1枚
- ・白ワイン…大さじ1
- ・砂糖…小さじ1
- ・コンソメ…小さじ1

- A {
- ・オレガノ…少々
 - ・こしょう…少々
 - ・塩…小さじ1/4
- ※塩は全部入れずに味を見て加減する

【作り方】

- ①鶏肉は小間切りにし、塩こしょう少々で下味をつける。
- ②玉ねぎ、トマト、ピーマン、かぼちゃは角切り、人参、ナス、ズッキーニは厚めのいちょう切り、セロリは薄切り、にんにくはみじん切りにする。
- ③オリーブオイルの半量でナス、ズッキーニ、ピーマンを炒めて取り出す。
- ④残りのオリーブオイル、にんにくを入れて中火にかけ、香りが立ったら肉を加えて炒め、色が変わったなら玉ねぎ、人参、セロリも加えてさらに炒める。
- ⑤トマト、ローリエ、Aを加え、ふたをして弱めの中火で10分ほど煮る。
- ⑥③とかぼちゃも加え、さらに煮る。かぼちゃに火が通ったら、オレガノを加え、塩こしょうで味をととのえる。ローリエは取り出す。



そのままでもおいしいですが、
パスタやオムレツにかけても Good!
冷したラタトゥイユを
ご飯にかけてもおいしいですよ♪

全国の郷土料理紹介

～長野県～

今月は「長野県」の紹介です。長野県は本州のほぼ中央に位置し、周囲を8つの県に囲まれた、海に面さない県です。西部と南部を日本アルプスの山々に囲まれ、夏でも涼しい気候を利用して、キャベツやレタスなどの高原野菜や、りんごやぶどうといった果物の栽培が盛んです。伝統的に漬物文化が発達している地域で、「野沢菜漬け」が有名です。

給食では、6日(水)に長野県の郷土料理【野沢菜チャーハン】や「山賊焼き」、「大平」を取り入れています。

レシピ紹介:【野沢菜チャーハン】

【材料(4人分)】

- ・野沢菜漬け…60g
- ・豚もも肉…60g
- ・ごま油…小さじ2
- ・醤油…小さじ2
- ・鶏がらスープの素…小さじ1/4
- ・白いりごま…大さじ1
- ・ご飯…茶わん4杯
- ・塩・こしょう…少々

【作り方】

- ①野沢菜漬けはみじん切りにする。豚肉は千切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、肉を炒める。色が変わったなら、野沢菜漬けを加えてさらに炒め、Aを加えて味をつける。
- ③ごはんを加えて炒め合わせ、塩・こしょうで味を調える。

昔は寒さが厳しい冬に、青菜が手に入りにくかったため、秋に保存用の漬物を大量に仕込んでいました。野沢温泉発祥の野沢菜の漬物は、しゃきしゃきとした歯ごたえ、あっさりした味わい、程よい塩加減でご飯によく合います。



卵を加えても
おいしいですよ

