

7月給食だより

梅雨があけると、本格的な夏がやってきます。暑さで食欲が落ち、冷たいものやさっぱりしたもののばかり食べがちですが、こうした食事は夏バテの原因にもなります。栄養バランスを考えて、1日3食しっかりと食べることを心がけましょう。

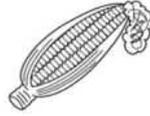
【給食に使用する旬の食材】



トマト



きゅうり



とうもろこし



ナス



えだまめ



かぼちゃ

他にも、ピーマン・さやいんげん・とうがん・オクラ など たくさんの夏野菜を使用します。

【給食献立の紹介】

10日 夏野菜のカレー

材料(4~5人分)

豚小間肉	70g	カレー粉	小さじ 1/2
油	小さじ 1	ケチャップ	小さじ 2
にんにく	1/2 かけ	ウスターソース	小さじ 2
しょうが	にんにくと同量	バター 12g 米油 大さじ 1 薄力粉 大さじ 3 カレー粉 大さじ 1/2	
玉ねぎ	小さめ 1 個		
じゃが芋	1 個		
なす	1 個		
さやいんげん	3~4 本	ヨーグルト	大さじ 1
かぼちゃ	1/4 個	コリアンダー	少々
塩	小さじ 1 強	ガラムマサラ	2 g
こしょう	少々		
しょうゆ	小さじ 1	鶏がらスープの素	大さじ 1
ざらめ	小さじ 2	水	3 カップ
赤ワイン	小さじ 2		

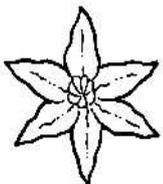
作り方

肉をヨーグルトにつけ、もみこんでおく
玉ねぎはスライス切り、他の野菜はそれぞれ食べやすい大きさに切る
を鍋で炒め、ゆを作る
別の鍋で油を熱し、すりおろしたにんにく・しょうがと の肉・玉ねぎを炒める
じゃが芋とかぼちゃを加え、水・鳥がらスープの素を入れて強火にかける。沸騰したらアクをとりのぞき、しばらく煮込む
なすとさやいんげんを加えて調味し、一旦火を止め、 のゆを溶かす
ガラムマサラとコリアンダーを加えて弱火で少し煮込み、出来上がり

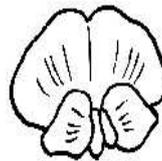
学校給食では鶏骨でガラスープをとっています

クイズ 夏野菜の花をあてよう!

ふきだしの中がその野菜のとくちょうです。どの夏野菜の花か、わかりますか?



病気を予防する栄養がたっぷり。この野菜が赤くなると医者が青くなる、といわれるほどです。



乾燥させると大豆になります。たんぱく質が多い野菜で、大豆にはないビタミンCも含まれています。

乾燥したものをすりつぶして焼き、ごはんのかわりに食べている国もあります。油としても使われます。



カンボジアから伝わった野菜なので、この名前がついたそうです。丸ごとならば冬まで保存できます。



答えは裏面へ