

給食だより

7月

舞鶴市立吉原小学校

7月2日にまるごときょうとの日給食を実施しました。

昨年度に引き続き、今年度も7月に「まるごときょうとの日」に取り組みました。

この日の給食は、調味料以外の米、魚、野菜などの食材は舞鶴市内産で、牛乳は京都府南丹市産のものを使用しました。子どもたちに地産地消のよさを知らせ、郷土を愛する気持ちを持たせたいと願っています。

ご家庭でも、給食を話題にさせていただき、舞鶴でとれる魚や旬の野菜をたくさん食卓に取り入れていただければと思います。



♪舞鶴にはうまいもんが いっぱいあるんやで～
おいしい魚に カキ トリガイ わかめにズワイガニ～
かまぼこ ちくわ さばか大根 まんがんじ甘とう
由良川がほこる うまいお茶 舞鶴ブランドたち～

***『ゆかいなまきば』かえ歌 ***作詞：まえた

京都府南丹市で製造

佐波賀大根のピリ辛漬
きゅうり

舞鶴産コシヒカリ

トビウオ、万願寺甘とう
にんにく

かぼちゃ、玉ねぎ、ちくわ
舞鶴わかめ、とうふ(製造)



暑さに負けない、体づくりを！

蒸し暑い日があれば、かんかん照りの猛暑日があったりし、体調を崩しやすい時期です。体がだるくなり、子どもたちの食欲は少し落ちてきたように感じます。給食をみていると、ご飯や牛乳を食べきれない日が出てきました。

夏バテ予防や疲労回復には、豚肉や納豆などビタミンB1を多く含む食品と、にんにく、にら、ねぎなどのアリシンを多く含む食品を一緒にとると効果的です。

健康な体の基本は、十分な睡眠、バランスのとれた食事、適度な運動です。夜更かしや冷房のかけ過ぎなどに注意し、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。



▲舞鶴の特産に舌鼓・・・贅沢だなあ。

* 給食のレシピを3品ご紹介します *

夏休みを利用して、親子クッキングをしてみたいかたがでしょうか。「料理作り」は目で見て楽しい♪食べておいしい♪科学実験の一種です。なぜだろう?の不思議がうまれたり、新しい気づきがあったりするかもしれませんよ☆

夏野菜マナー

材料 (1人分)

豆腐	60g	みそ	5g
なす	20g	砂糖	2g
豚ひき肉	20g	しょうゆ	4g
にんじん	15g	酒	2g
玉ねぎ	40g	中華の素	0.5g
万願寺甘とう	5g	ごま油	少々
サラダ油	2g	片栗粉	1g
土しょうが(みじん切り)	1g		
豆板醤	少々		

【作り方】

- ① サラダ油でしょうが、豆板醤を炒め、香りが出たら、ひき肉、にんじん、玉ねぎを炒める。
- ② なす、万願寺甘とうも炒め、砂糖、しょうゆ、みそ、中華の素、酒をいれる。
- ③ 豆腐を入れ、崩れないように混ぜ、水で溶いた片栗粉、ごま油を入れ仕上げる。

夏野菜を食べて

元気にすごそう



水無月ういろ

材料 (小バット1つ分)

小麦粉	100g
片栗粉	25g
砂糖	90g
ゆであずき	1缶
水	400cc
バット (耐熱容器のもの)	

【作り方】

- ① 小麦粉、片栗粉、砂糖をふるって、水で溶く。
- ② バットにクッキングペーパーを敷き、①の液を流し入れる。
- ③ 蒸し器の場合…5分蒸す。
電子レンジの場合…ラップして500Wで4分かける。
- ④ 一度取り出して、生地の上にあずきを入れる。
- ⑤ 再び、蒸し器の場合…10分蒸す。
電子レンジの場合…ラップなしで500W4分かける。

★6月に給食で出したときに、「おいしい!」と子どもたちに好評でした★

※時間は目安なので、生地の様子を見ながらかけてください。

ソーダゼリー

材料 (100ccカップ6こ分)

アガーの素	15g
水	300cc
砂糖	60g
サイダー	200cc
かき氷シロップ(青)	50cc

※アガーの素でなくても、ゼラチンやゼリーの素で可。

【作り方】

- ① アガーの素と砂糖を粉の状態でよく混ぜる。
- ② 水の中に、だまにならないよう少しずつ入れる。
- ③ ②の液を火にかけ、沸騰する前で火を止める。
- ④ かき氷シロップ、サイダーを順に入れる。
- ⑤ カップに液を入れて、あら熱がとれたら、冷蔵庫で冷やす。

※給食では、常温で固まりゼリーの食感で出来上がる、海藻が原料のアガーの素を使用しています。



よく学び、よく食べ、よく寝て、そして「夏」を思いっきり楽しもう!