

給食だより もいもい

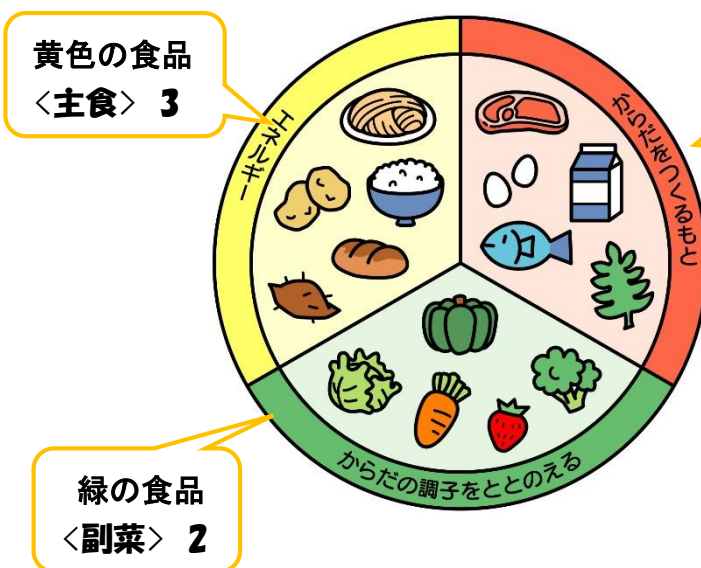
令和3年7月19日発行
北会津地区学校給食センター

今月の目標
☆暑さに負けない食事をしよう

梅雨が明け、暑い日が続きます。給食では、暑さに負けない体をつくるために、「好き嫌いせずバランスよく食べよう」と取り組んできました。暑さに負けない体づくりができ、元気に夏休みを迎えられることと思います。

さて、夏休み、おうちの方の頭を悩ますのが、お昼の食事かと思えます。栄養バランスのよい食事づくりには次のことを参考にしていただけましたら幸いです。

「朝・昼・ター日3食」「黄色・赤・緑、3つのグループ」を3:1:2の割合で食べましょう。



1回の食事でとりたい野菜の量は?

生野菜なら 加熱した野菜なら
両手の平に山盛り 片手の平に山盛り



このうち3分の1は、カロテンやビタミンCが豊富な色の濃い野菜にします。

お昼の食事:栄養バランスをよくする工夫

- ☆ カップめんには、ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜やわかめを加えてどうぞ。ゆでたまごを加えるとさらにバランスアップ!!
- ☆ パンは、ハムやスライスチーズときゅうりやトマトなどの野菜をはさんでサンドイッチに! 野菜ジュースや牛乳と一緒にどうぞ。
- ☆ そうめんには、天ぷらや冷ややっこ、漬物やトマトを添えてどうぞ。

川南小学校6年生希望献立



<献立> とうもろこしごはん、伊達どりのトマトソース煮、きゅうりとにんじんの春雨サラダ、かぼちゃとオクラのスープ、ブルーベリー、牛乳

川南小学校の5.6年生は、「夏が旬の食材を使った献立」をテーマに、夏野菜をたくさん使った献立を考えてくれました。その中から、今月は6年生が作成した献立を取り入れました。(トマト添えチキンソテーを伊達どりのトマトソース煮に、みかんゼリーをブルーベリーに変更して実施。)

☆ 給食を食べた川南小学校の感想 ☆

- ☆とうもろこしごはんがプチッとしていておいしかったです。
- ☆伊達どりのトマトソース煮は少しかたかったけど、とてもおいしかったです。
- ☆トマトソース煮のトマトがおいしかったです。
- ☆スープのかぼちゃが甘くておいしかったです。
- ☆きゅうりとにんじんの春雨サラダやブルーベリーが大人気でした。

食育ノート・児童の声よみ (食育ノートは、小学生が輪番で給食の食べ方や感想を書くノートです。)

- ☆ミートソースが野菜たっぷりでもおいしかったです。また、作ってほしいです。(6/15 川南小3年生)
- ☆(会津地鶏の)からあげが少しだけかたかったけど、おいしかったです。新たまねぎのみそ汁は、たまねぎがやわらかくておいしかったです。(6/18 川南小6年生)
- ☆(メロンが苦手だったけど)初めてメロンが食べられました。(6/25 川南小2年生)
- ☆(会津地鶏)カレーがすごくおいしかったです。もう少し辛くしてください。(6/25 荒舘小5の1)
- ☆きびなごのから揚げがおいしかったので、また出してください。(6/28 荒舘小5の1)
- ☆ラタトゥイユをレミーの美味しいレストランというので見て、「おいしそう」と思ったので、(給食で)食べることができてよかったです。また、肉はあまり好きじゃないけど、(豚肉のアップルソース焼きは、)豚肉全体に味がついていたので、とてもおいしかったです。(7/2 荒舘小5の1)
- ☆じゃがもちスープは、じゃがもちがおいしかったです。(7/2 川南小3年生)
- ☆とうもろこしごはんときゅうりとにんじんの春雨サラダがすごくおいしかった。(7/8 川南小5年生)
- ☆ちょうどよい味付けで、とてもおいしい給食でした。(かつおのみそがらめを食べて)魚の命をいただいていることを感謝しながら食べました。(7/9 荒舘小5の2)
- ☆かぼちゃのみそ汁の味は、かぼちゃが入っているので甘めかなと思いましたが、みその味も重なってほどよい味でした。マーボーなすは、なすがトロトロでやわらかかったので、食べやすかったです。味もうすめでよかったです。(7/14 荒舘小5の2)
- ☆マーボーなすをごはんにかけて食べました。なすが苦手な人もがんばりました。(7/14 川南小1年生)
- ☆ミネストローネのズッキーニがやわらかくておいしかったです。(7/15 川南小6年生)
- ☆目玉焼きが、目が飛び出るほどおいしかった。(7/16 荒舘小5の2)



今月は、焼き物調理をご紹介します。
「赤魚のピザソース焼き」
590食の調理です。



魚、炒めて調味した野菜類、チーズを手際よくカップに入れる調理員さん

赤魚に塩・こしょうで下味をつけ、アルミカップに入れます。
ピザソースで調味したたまねぎやピーマンとチーズをのせて、スチームコンベクションオーブンで焼きます。



こんがりとおしく焼き上がりました。
保温食缶に配食し、各学級へ
「みんな、おいしく食べてくれるといいな。」

クッキング ラタトゥイユ (7月2日実施)

＜材料＞5人分

たまねぎ	100g(中1/2個)
ズッキーニ	100g(1本)
パプリカ	40g
ピーマン	30g(1個)
なす	50g(1~2個)
完熟トマト	300g(2個)
にんにく	1片
オリーブ油	小さじ2
コンソメ	5g(1個)
塩	少々
こしょう	少々

＜作り方＞

- ① たまねぎ、ズッキーニ、パプリカ、ピーマンは1cm角に切り、にんにくはみじん切りにする。
 - ② なすは1cm角に切り、水につける。
 - ③ トマトは皮を湯むきして、1cm角に切る。
 - ④ フライパンにオリーブ油を入れ、にんにくとたまねぎを炒める。
 - ⑤ ズッキーニ、パプリカ、トマトを加えて炒め、なすとピーマンを加えて調味し、煮込む。
 - ⑥ 材料に火が通ったら、味を調べて仕上げる。
- ※ パンにも、ごはんにも、麺にも合います。
※ トマト味が薄い場合は、ケチャップを少し加えてみましょう。
※ お子さんと一緒に、ご家庭にある夏野菜でお試してください。