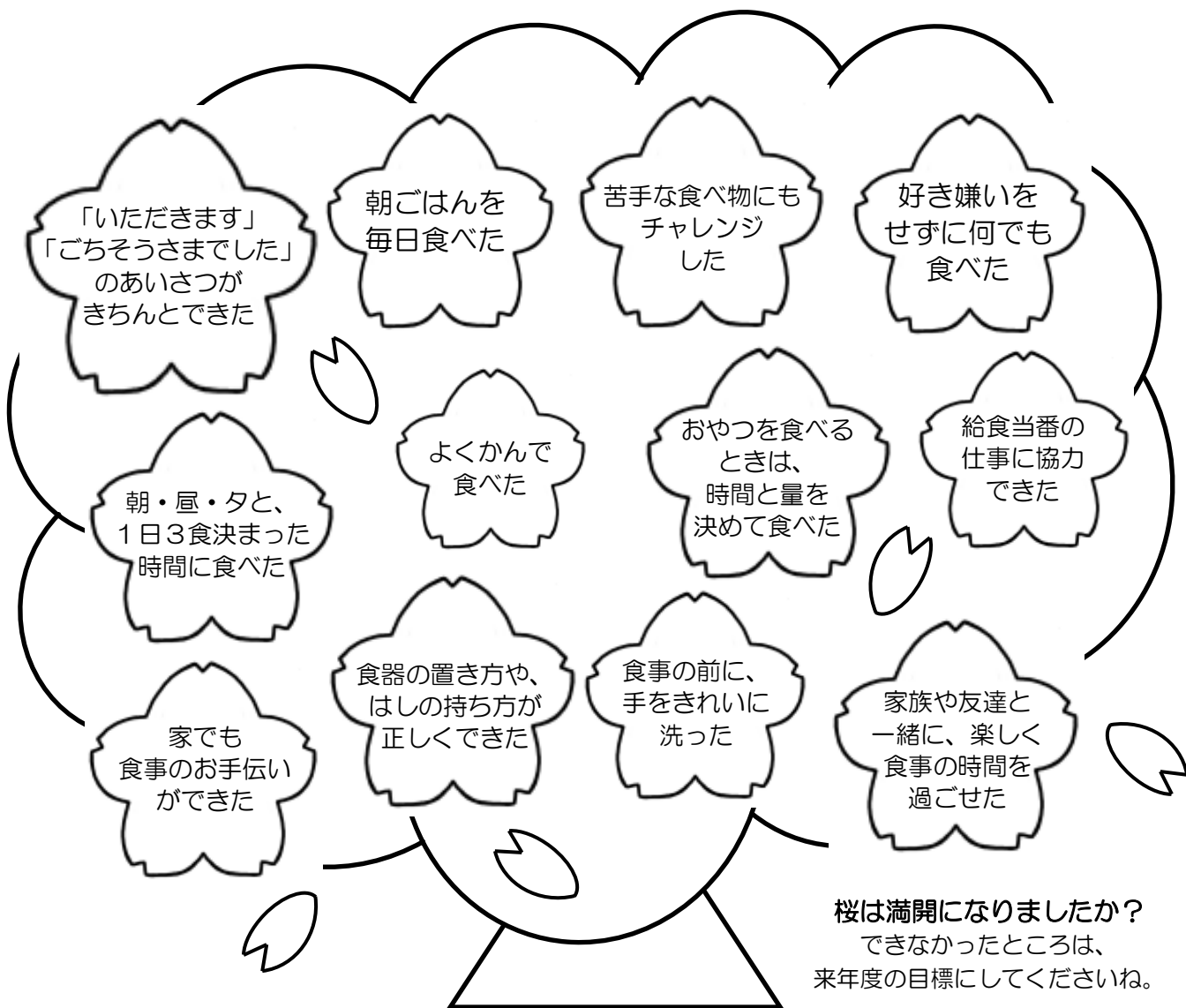


給食だより 3月号

1年間の食生活を振り返ろう！

この1年を振り返ってみて、できていたところに色をぬりましょう。



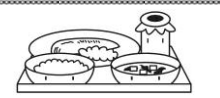
桜は満開になりましたか？
できなかったところは、
来年度の目標にしてくださいね。

リクエスト給食で人気があった3つのレシピを紹介します。荇田町のホームページにも掲載していますので、ぜひ活用してください。

料理にチャレンジ！

人気の

給食レシピ紹介



★大さじ=15ml、小さじ=5ml

キムチごはん

- 材料 (約5人分)
- 精白米・・・3合
 - A { しょうゆ・・・小さじ1杯強
酒・・・小さじ1杯強
サラダ油・・・小さじ1杯強
 - 豚肉・・・70g
 - 酒・・・小さじ1と1/2杯
 - 生姜(みじん切)・・・大さじ1杯
 - 白菜キムチ(汁のまま)・・・100g ※汁ごと使います。
 - 人参・・・中1/2本
 - ごま油・・・小さじ2杯
 - B { 砂糖・・・小さじ2杯
しょうゆ・・・大さじ1杯強
みりん・・・小さじ2杯

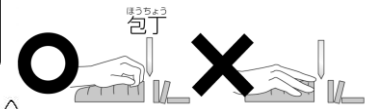
作り方

- ① 米はAを入れ、水を控えめに炊く。
 - ② キムチはざく切り、人参はせん切りにし、ごまは煎る。
 - ③ 鍋にごま油を熱し、生姜・豚肉・酒を入れて炒める。
 - ④ 豚肉が炒まったら、にんじんを入れて炒め、さらにキムチとBの調味料を加えて味を付ける。
 - ⑤ 最後にごまを入れたら、具の出来上がり。
 - ⑥ 炊き上がったごはん混ぜ込む。
- ※キムチの量は好みで調節してください。



包丁を持っていない方の手は、指先を丸めて材料を押さえよう。(猫の手とおぼえてね。)

<包丁の使い方>



茎わかめのきんぴら

- 材料 (約6人分)
- 茎若布(塩蔵)・・・100g
 - こんにゃく・・・80g
 - ごぼう又はにんじん・・・100g
 - ごま・・・大さじ1杯
 - さとう・・・大さじ1杯
 - 酒・・・大さじ1杯
 - しょうゆ・・・大さじ1杯
 - 唐辛子・・・少々
 - サラダ油・・・小さじ1杯

作り方

- ① 茎若布はよく塩抜きし、長さ5cmくらいの細切りにする。
- ② こんにゃくも細切りにする。(きんぴらこんにゃく・突き出しこんにゃくなどを使ってもよい。)
- ③ ごぼう又はにんじんは千切りにし、ごぼうは水にさらしておく。
- ④ ごまは香ばしく煎っておく。
- ⑤ 鍋にサラダ油を熱し、ごぼう(にんじん)、こんにゃく、茎わかめを順に入れ、つやがでるまで炒める。
- ⑥ 調味料を加えてよく混ぜ、炒め煮にする。

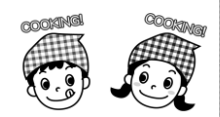


春雨と野菜のさっぱりいため

- 材料 (約6人分)
- ベーコン・・・30g
 - 緑豆春雨・・・20g
 - にんじん・・・20g
 - キャベツ・・・150g (2枚)
 - もやし・・・100g (半袋)
 - ごま・・・小さじ2杯
 - サラダ油・・・小さじ1杯弱
 - さとう・・・大さじ1/2杯
 - 塩・・・ひとつまみくらい
 - こしょう・・・少々
 - 酢・・・小さじ2杯
 - しょうゆ・・・小さじ2杯
 - ごま油・・・小さじ1/2杯

作り方

- ① ごまは、から煎りしてすっておく。
- ② にんじんは千切り、キャベツは短冊切り、ハムは細切りにする。
- ③ 春雨はゆでて流水で冷やし、ザルにあげ食べやすい長さに切っておく。
- ④ 鍋にサラダ油を熱し、にんじん、ハム、キャベツ、もやしをこがさないように順に炒め、しんなりしたら春雨、調味料を加え、よく混ぜて味をなじませる。
- ⑤ 味見をしてよければ、ごま油を鍋肌から入れ香り付けをし、さらにごまを入れてよく混ぜ、仕上げる。



☆冷めて味がなじんだころもおいしく食べられます。

給食を通してみなさんに伝えたいこと

給食は食に関するさまざまなことが学べます。食事マナーを身につけることができたり、栄養バランスや健康によい食事のとり方がわかったり、安全、衛生に気をつけて食事の準備や片づけができたりし、郷土食や行事食、地域でとれる食材について知ることもできます。成長期のみなさんは今、食に関する正しい知識や望ましい食習慣を身につける大切な時期です。給食が食べられることに感謝をしながら、多くのことを学んで生活に生かしていきましょう。