

6月22日から、「フタサラ給食」がはじまります！

「ヒトサラ給食」では、ご家庭での補食のご準備、ありがとうございました。

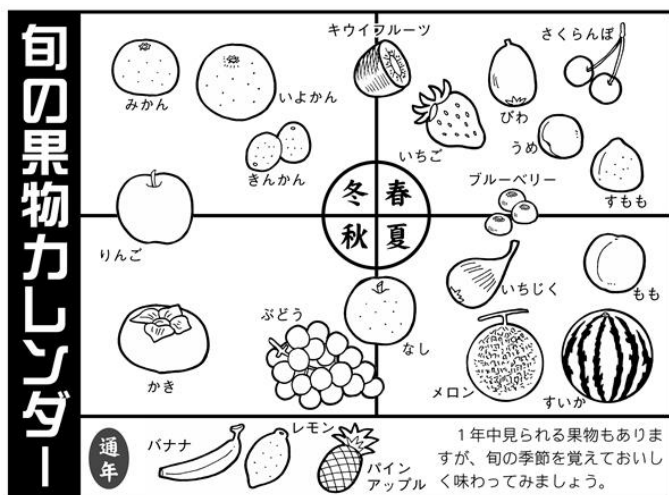
6/22からは、「フタサラ給食」になります。(下記参照)

6/22(月)	6/23(火)	6/24(水)	6/25(木)	6/26(金)
牛乳 麻婆豆腐丼 ナムル	牛乳 レタス入りさけ炒飯 春雨サラダ	牛乳 ツナとトマトの スパゲッティー ローストポテト	牛乳 青大豆入り五目ご飯 華風きゅうり	牛乳 ポークカレーライス 野菜のマリネ

摂取エネルギーは、通常給食の8割から9割程度あり、ご家庭での補食の準備は必要ないと思われます。通常の三皿を使った給食に比べると野菜や果物が不足する為、ビタミン、ミネラルの栄養素が不足しがちです。

これらの栄養素は、汗をかくと、体からどんどん失われていきます。ビタミンCやカリウムなどが豊富な果物を、ご家庭の食事で補えるといいですね。

今の時期は、びわ、さくらんぼ、すもも、キウイフルーツ、メロン、スイカなど旬の果物がたくさんあります。



6/22の給食「ナムル」のレシピです。

野菜ですが、いつも残さず食べてくれる、人気のメニューです。

ナムル



《材料 4人分》

もやし 200g (1袋)
にんじん 50g (小1/3本)
小松菜 50g (1株くらい)

《タレ》

にんにく 少々 (すりおろしかみじん)
しょうが 少々 (すりおろしかみじん)
さとう 大さじ1/2
す 大さじ2
しょうゆ 大さじ3
ごま油 大さじ1
白ごま 小さじ1

《下準備》

にんじん (せんぎり)、小松菜 (3・4cmくらい) に切る

《作り方》

- ① 野菜をゆでる。
- ② 冷水して、水気をよくきります。
- ③ タレを混ぜて加熱する。
(レンジ可)
- ④ ボイルした野菜をタレにあえる。
(2~3回にわけて)

ポイント

- ★ もやしをゆですぎない。
水からいれて、沸騰したらザルにあけるとシャキシャキします
- ★ 野菜の水をよくきる。(重石をするとよく水がきれます)
- ★ タレは2~3回にわけてあえる。その都度、水分をきり、味をしみこませる。
- ★ にんにく、しょうがは市販のすりおろしを使うと簡単です。
加熱した方が、タレもなじみ、まろやかになります。
- ★ ナムルとは、韓国の和え物です。日本でいうお浸しみたいなものです。
ごま油の香りがよく、子ども達にも人気のメニューです。