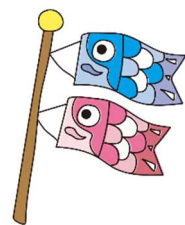


# 給食だより 5月



新学期が始まって1ヶ月経ちました。暖かく過ごしやすい日が増えましたね。新しいクラスや友達にも慣れてきたころだと思いますが、緊張した1ヶ月の疲れが出やすい時期でもありますので、元気に学校生活を送るためにも早寝早起きをして、朝・昼・夕の3食をとり、生活リズムを整えましょう。



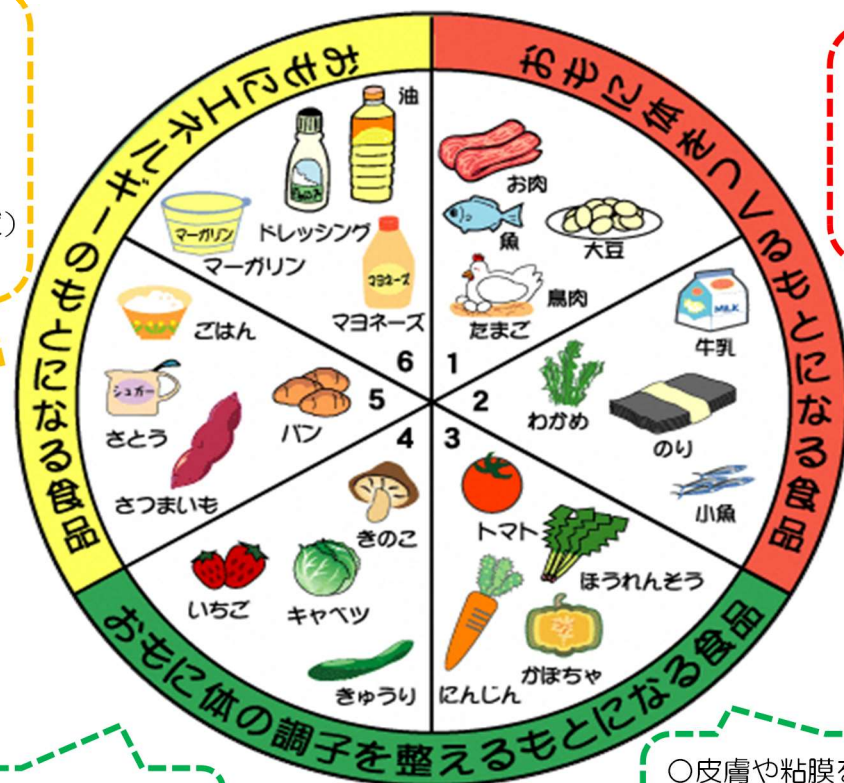
## 赤 黄 緑 3色そろった食事をしよう！

健康な体を作るには、毎日の食事が大事です。食品にはそれぞれ栄養的な特徴があります。大きく分けると3つのグループに分かれています。いろいろな種類の食べ物を食べることによって栄養が偏らず、バランスの良い食事になります。

○体を動かすエネルギーをつくる働き  
(油・マヨネーズ・バターなど)

○血・筋肉・骨などをつくる働き  
(肉・魚・卵・豆など)

○体を動かす  
エネルギーを  
つくる働き  
(ごはん・パン・  
めん類・芋など)



○体の調子を整える働き  
(くだもの・キャベツ・玉ねぎなど)

○皮膚や粘膜を保護する働き  
(にんじん・ブロッコリーなど  
色が濃い野菜)



## 端午の節句



端午の節句には、「柏餅」や「ちまき」が食べられます。ちまきを食べるのは中国から伝わり、柏餅を食べるのは日本独特のものだそうです。柏餅を包む柏の葉は、新芽が出てこない限り古い葉が落ちないといわれ、そこから「子どもが生まれるまで親は亡くならない」、つまり「家系が絶えない」との縁起をかついで端午の節句に食べられるようになりました。



## 地元のおいしいを発見！！ 加賀市の恵味 DAY

加賀市の食材を知ってもらうための献立が出る日です。1年を通していろいろな食材を紹介していきます。お楽しみに。

## 今月は…大豆

大豆は加賀市で、米に続いて作付け面積が多い作物です。春に種をまき、秋に収穫されます。加賀市産の大豆の多くはみそやしょうゆなどに加工されます。

### ～加賀市の恵味 DAY 献立～

白飯 牛乳 ちくわのごま揚げ おひたし 厚揚げの加賀みそ煮



## 厚揚げの加賀みそ煮

～給食献立より～

### ～材料(4人分)～

|            |          |
|------------|----------|
| 豚肉         | 100g     |
| 料理酒        | 小さじ1     |
| 厚揚げ        | 200g     |
| 玉ねぎ        | 100g     |
| チンゲン菜      | 70g      |
| にんじん       | 60g      |
| たけのこ水煮     | 40g      |
| しょうが       | 5g       |
| にんにく       | 5g       |
| ごま油        | 小さじ1     |
| 加賀みそ(大地の華) | 大さじ2     |
| 砂糖         | 大さじ2     |
| しょうゆ       | 小さじ2     |
| 中華スープ(顆粒)  | 小さじ1/3   |
| 片栗粉        | 小さじ1と1/2 |

### ～作り方～

- ①豚肉は2cm 幅に切り、料理酒をふっておく。厚揚げは油抜きし、2cm 角のそぎ切り、玉ねぎは2cm 角、チンゲン菜はざく切り、にんじんはいちょう切り、たけのこ水煮は短冊切り、しょうがとにんにくはみじん切りにしておく。
- ②フライパンにごま油を熱し、しょうが・にんにくをいれて香りを出し、豚肉を炒める。
- ③豚肉に火が通ったら、にんじん、玉ねぎ、たけのこを順に炒め、厚揚げ、水、調味料を加えて煮込む。
- ④にんじんがやわらかくなったら、チンゲン菜を加えてさらに煮込む。
- ⑤水溶き片栗粉でとろみをつけ、味を調える。

### 調理のポイント

調味料を入れてから、弱火でじっくり煮込むことで、加賀みその風味が材料に染みわたります。

