



給食だより 5月 庄小

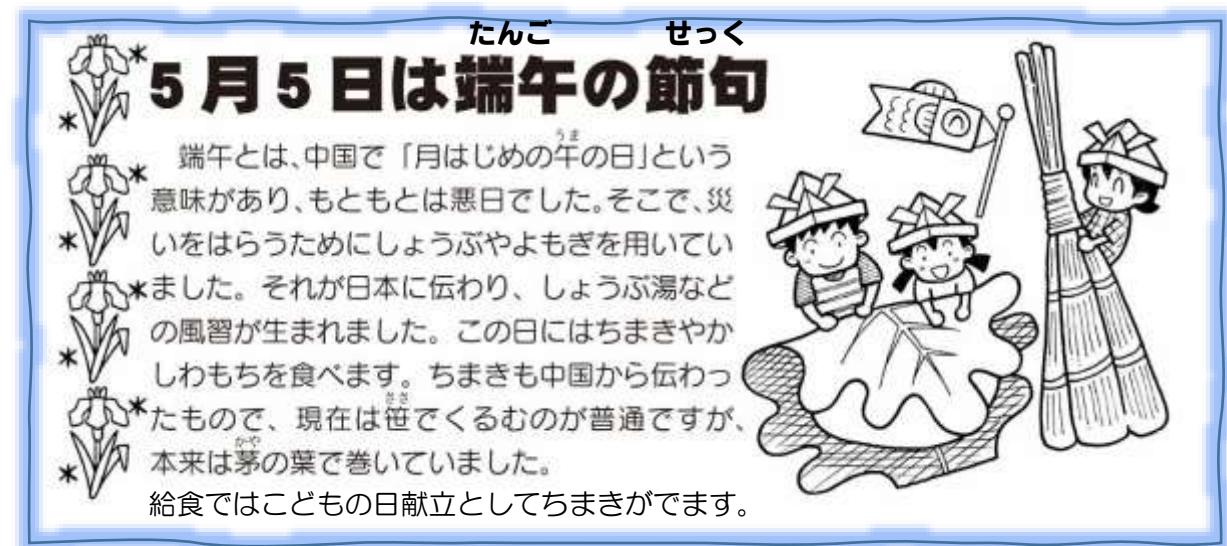
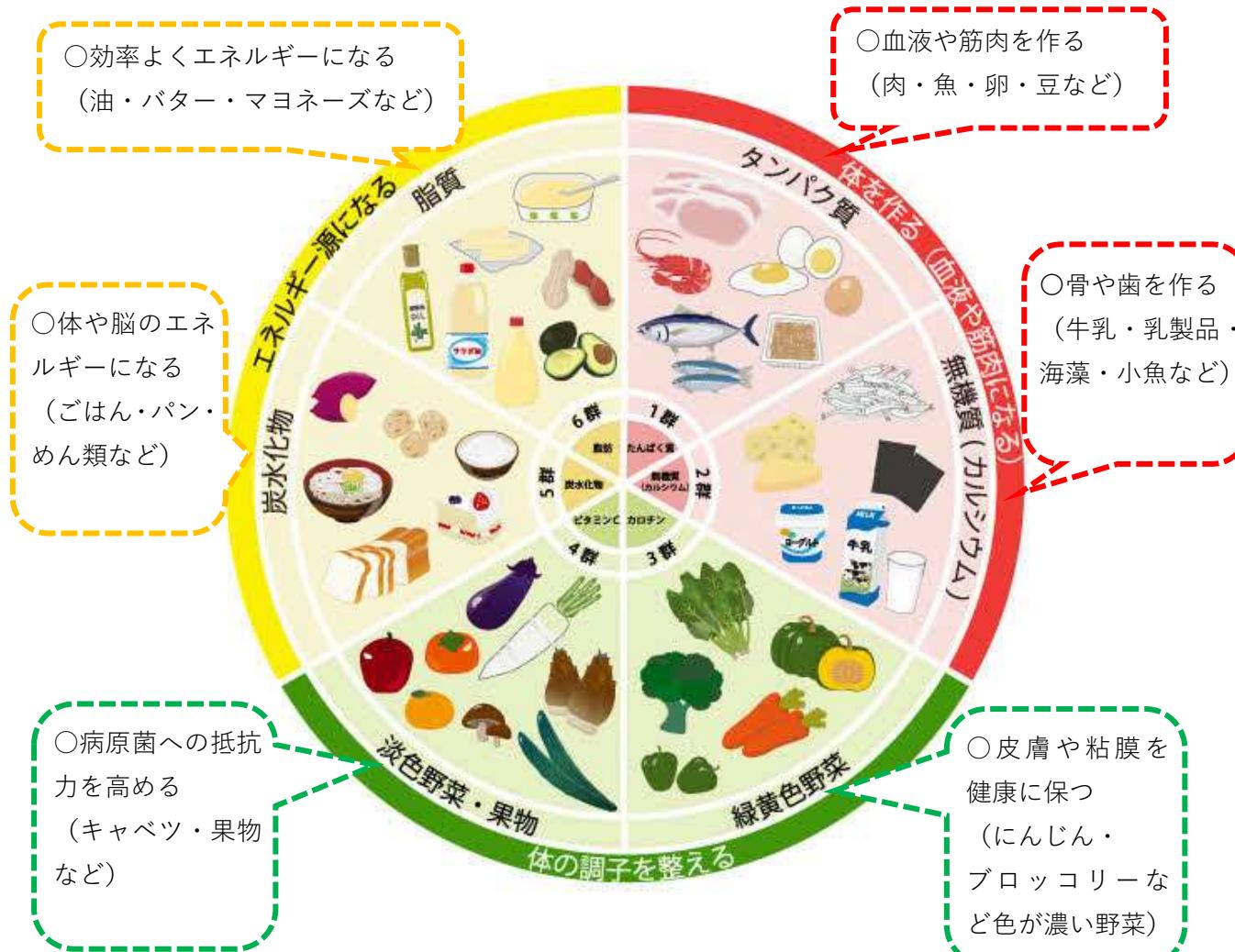
さわやかな新緑の季節がやってきました。新しい環境に慣れてくる反面、疲れがたまりやすい時期です。元気に学校生活を送るためにも早寝早起きをして、朝・昼・夕の3食をとり、生活リズムを整えましょう。



○6つの基礎食品群でバランスよく食べよう○

健康な体を作るには、いろいろな食品を組み合わせて必要な栄養素をとることが大切です。その際に目安となるのが6つの基礎食品群です。それぞれの食品群に含まれる主要な栄養素や働きを知り、バランスのよい食事を心がけましょう。

給食だよりの裏面では、毎日の使用食品を6つの基礎食品群に分類して紹介します。



◆◇のっぺい汁について◆◇ ~日本各地の郷土料理~

のっぺい汁は新潟県、長崎県、長野県などの日本全国に分布する郷土料理です。里いもやにんじんなどの根菜類を主な材料とする、とろみのある汁物です。西日本では鶏肉、東日本では鮭やいくらを使うことが多く、地域に応じて変化したものが郷土料理として根付いています。



給食献立より

~材料(4人分)~

鶏もも肉	80g
料理酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
ごぼう	40g
里いも	中2個
にんじん	中1/2本
こんにゃく	80g
ねぎ	32g
だし汁	4カップ
料理酒	小さじ1/2
みりん	小さじ1
しょうゆ	30g

~作り方~

- 鶏肉は一口大に切り、Aの調味料につける。
- ごぼうはささがきにし、水にさらす。里いも、にんじんはいちょう切りにする。こんにゃくは角切りにして茹でる。ねぎは小口切りにする。
- 鍋にだし汁を沸かし、鶏肉、ごぼう、こんにゃく、にんじんを順に入れ、煮込む。
- 里いもを加え、柔らかくなるまで煮込む。
- Bの調味料、ねぎを加え、味を調えたら出来上がり♪

のっぺい汁

