

いただきます!



いただきます5月号

ぐちそうさま!



R3.May 白山市立鳥越中学校

新学期がスタートして、1か月が過ぎようとしています。新しい環境にも慣れてくる頃ですが、同時に今までの緊張感がゆるみ、疲れが出てくる時期でもあります。バランスのとれた食事と十分な休養をとり、ゆとりのある生活をおくりましょう。

元気いっぱいにご過ごすためにも、『早寝・早起き・朝ごはん』から生活のリズムを整えましょう。

生活のリズムと朝ごはん

規則正しい生活のリズムは「朝ごはん」から始まります。

一日の活動は朝食がキーポイントです。

朝食抜きでは心も体もガス欠になります。

朝食の役割

1. 脳が活性化される
2. 体温が上がる
3. 腸が元気に働く
4. 水分補給(汁物)

スペシャル朝食

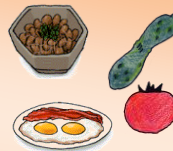


【主食+主菜+副菜+汁物】



朝食は『栄養バランス』がポイントです!

お魚はなくても、体温を上げるタンパク源となるおかず(納豆、卵、豆腐、ウインナーなど)、野菜は手軽に食べられるきゅうりやトマト、即席漬けなどがあればOKですよ!



中学生ではスペシャル朝食+果物+乳製品があるといいです



Cooking 新じゃがいものそぼろ煮

5月の給食より

◇20日…日本のお祭り料理

「エイサー祭り(沖縄県)」



エイサーは盆踊りにあたる沖縄の伝統芸能のひとつです。沖縄県の人気料理が登場します♪
タコライス…メキシコ風アメリカ料理である「タコライス」の具をごはんの上のせた料理です。米軍基地の軍人さんがお腹いっぱいになるように、ごはんの上にタコライスの具をのせたことが始まりといわれています。

イナムドゥチ…沖縄県の郷土料理で豚肉を使用した白みそ仕立ての沖縄風豚汁で、お祝い料理のひとつです。

◇28日…オリンピック給食

「1984年 ロス(アメリカ合衆国)」

アメリカンフードを代表するファストフードの「ハンバーガー」が登場します。調理員さん手作りのハンバーグをバンズパンに挟んで食べます。お楽しみに♪

材料(4人分)

- 合挽肉……………100g
- しょうが……………1かけ
- 油……………適量
- しょうゆ……………小1
- 酒……………小1
- 三温糖……………小1
- みりん……………小1/2
- じゃがいも……………大2個
- 玉ねぎ……………中1個
- 人参……………中1/2本
- 突こんにやく……………120g
- いんげん……………8本程度
- 三温糖……………小1
- しょうゆ……………大4と1/2
- みりん……………大1/2
- だし……………適量
- 片栗粉……………小2

作り方

- ①しょうがはみじん切り、じゃがいもは大きめ一口大、玉ねぎは短冊切り、人参は小さめ乱切りにする。いんげんは2~3cmに切り、下ゆでしておく。
- ②突こんにやくは軽く下ゆでしアク抜きしておく。
- ③鍋に油を熱し、合挽肉としょうが・調味料Aを入れて炒める。
- ④肉がパラパラになったら、じゃがいも・玉ねぎ・人参を加え、ひたひたのだし加えひと煮立ちしたら、調味料Bを入れて煮込む。
- ⑤煮たってきたら、アクをとりじゃがいもがやわらかくなるまで中火で煮る。
- ⑥仕上げにいんげんを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。