

# 給食だより

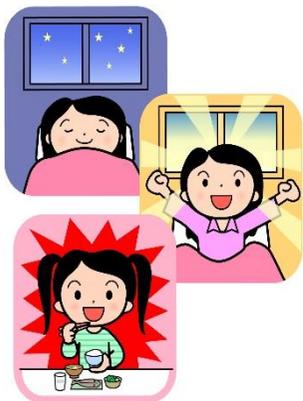


新座市立栗原小学校

給食のレシピ 5月

新学期が始まって1ヵ月がたちました。もう新しいクラスには慣れましたか。

これから、季節の変わり目で暑い日も増えてきます。気温の変動も大きく、体調をくずしやすくなります。運動会の練習もあり、疲れも出てくると思います。生活リズムを整え、朝食をしっかりと食べて、元気に過ごしましょう。



## 朝ごはんを食べましょう

毎日朝ごはんを食べていますか？朝ごはんを食べると体温が上がり、眠っている間に休んでいた脳や体が目覚めます。朝ごはんを食べることで1日のスタートをさせるためのエネルギーを得ることができます。

朝ごはんをおいしくきちんと食べるために、時間に余裕を持ちましょう。そのためにも、前日に学校の準備をしておき、早寝を心がけるようにしましょう。

## 旬の食材○じゃがいも

旬: 5～6月(新じゃが)



じゃがいもの旬は10～11月ですが、冬に植えておいた新じゃがが5～6月に収穫されます。この時期のものは、みずみずしいのが特徴で、皮がうすく、皮ごと食べられます。

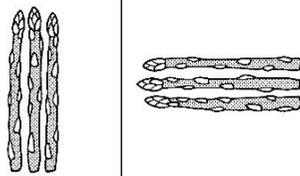


ほかにもアスパラガス、ごぼう、あじ、かつおなどの旬の食材があります。

5月は、ちくわとごぼうのごまだれ丼やキャベツとアスパラガスのペペロンチーノ、アジフライ、かつおとしょうがの炊き込みごはんなど、旬の食材を使った給食を提供します。

## クイズ アスパラガスの保存方法はどっち？

①立てて保存 ②横にして保存



正解は①の立てて保存です。アスパラガスは、倒れても起き上がろうとする習性があるため、横にして保存すると上に伸びようとして穂先の方から曲がってしまいます。

©少年写真新聞社2019

## かつおとしょうがの炊き込みごはん

[材料] (4人分)

- |           |       |       |      |
|-----------|-------|-------|------|
| ・ごはん      | 4杯分   | ・みりん  | 小さじ2 |
| ・しょうが     | 20g   | ・三温糖  | 小さじ4 |
| ・かつお(角切り) | 160g  | ・酒    | 小さじ2 |
| ・酒小さじ     | 1と1/2 | ・しょうが | 8g   |
| ・しょうゆ     | 小さじ1  | ・しょうゆ | 大さじ1 |
| ・片栗粉      | 大さじ3  | ・こねぎ  | 12g  |
| ・油        | 適量    | ・白ごま  | 大さじ1 |

[作り方]

- ①しょうがごはんを炊く。
- ②かつおに下味をつけ、片栗粉をまぶして揚げる。
- ③タレを火にかけて、煮立てる。(しょうが汁は最後に入れる)
- ④こねぎは刻んで茹でておく。
- ⑤揚げたかつおにタレの2/3量をかけて混ぜ合わせておく。
- ⑥炊き上がったごはんに⑤のかつおと残ったタレ・白ごま・こねぎを加えてよく混ぜ合わせる。

## 《4月の主な給食食材産地》

新座市では定期的に給食食材を放射性物質検査に出し、結果を公表しております。詳しくは市や学校のホームページをご覧ください。

食材	産地	食材	産地	食材	産地
ごはん	埼玉	玉ねぎ	北海道	ほうれん草	茨城
パン・麺	埼玉・アフリカ・カナダ	セロリ	静岡	緑豆もやし	栃木
牛乳	埼玉	キャベツ	神奈川	白菜	茨城
豚肉	群馬	胡瓜	群馬	にら	茨城
鶏肉	岩手	赤ピーマン	宮崎	人参	徳島
鶏卵	群馬	さやいんげん	鹿児島	小松菜	埼玉
にんにく	青森	じゃがいも	北海道	ちりめんじゃこ	愛知
しょうが	高知	パセリ	香川	かじきまぐろ	インドネシア
長ネギ	栃木	かぶ	千葉	清見オレンジ	愛媛

4/11(木)～4/26(金)に使用された食材です。