

きゅうしょく通信

いただきます！



草加部学校食育センター

平成31年
3月号

今年度もいよいよ最後の月になりました。今のクラスで給食を食べる日もあとわずかです。仲間と一緒に、楽しい給食時間を過ごしてくださいね。
バランスのよい食事をしっかりとって、元気に卒業式・修了式を迎えましょう。

ポトフ

材料(4人分)

ベーコン.....40g
ウインナー.....80g
酒.....小さじ1
じゃがいも.....160g
たまねぎ.....160g
はくさい.....120g
にんじん.....80g
長ねぎ.....80g
コンソメ.....小さじ2
塩・こしょう.....適量

作り方

- ①にんじんは厚めのいちよう切り、たまねぎはくし型切り、じゃがいもは2cmの角切りにしておく。
- ②鍋に1cm幅に切ったベーコンと酒を入れ、から炒りする。
- ③①を固い順に加えて軽く炒め、水をひたひたまで加えて煮る。
- ④軽く煮えてきたら、2cm幅の短冊切りにしたはくさい、2cmの長さに切った長ねぎと食べやすい大きさに切ったウインナーを入れ、コンソメを加えてさらに煮る。
- ⑤全体に火が通ったら塩・こしょうで味をととのえる。

今月のイチオシ！
給食メニュー
【防災献立】編

大豆サラダ

材料(4人分)

大豆(水煮).....80g
キャベツ.....60g
にんじん.....20g
きゅうり.....40g
ツナ.....40g
マヨネーズ.....大さじ2
酢.....小さじ0.5
塩・こしょう.....適量

作り方

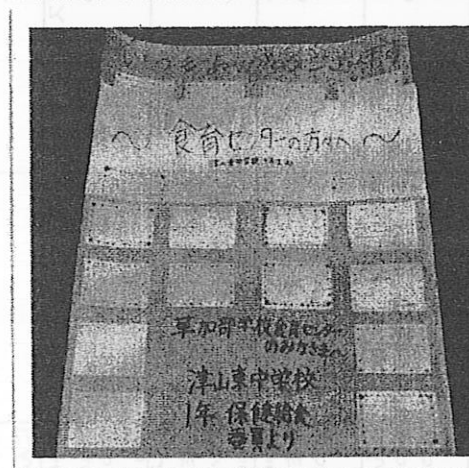
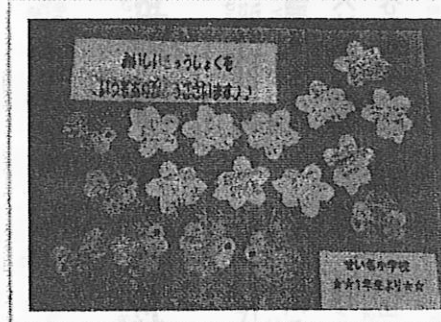
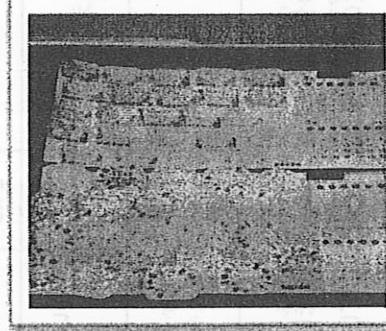
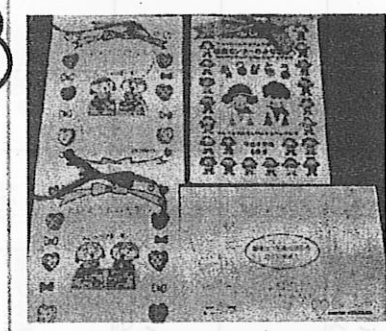
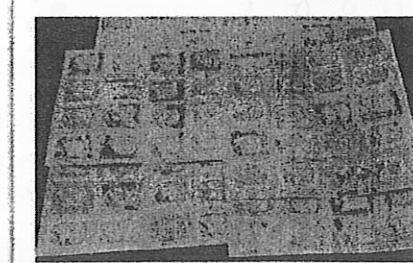
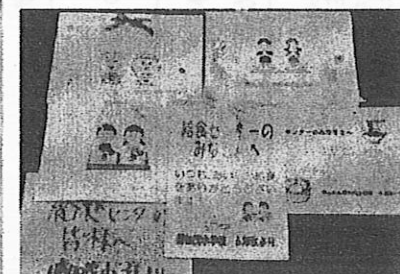
- ①キャベツは1cm幅の短冊切り、にんじんは細い千切り、きゅうりは3mmの輪切りにしておく。
 - ②鍋に湯を沸かし、にんじん、キャベツ、きゅうりを順にゆがし、冷水で冷まして水気を切る。
 - ③マヨネーズを酢で伸ばし、油を切ったツナと大豆と②をあえる。
 - ④塩・こしょうで味をととのえる。
- *災害時は衛生管理がとて重要なので、材料はすべて火を通します。
缶詰やレトルトパウチの食材は安心して使えるので、加熱なしでOK♪

今回紹介したレシピは、保存しやすい野菜、缶詰、レトルトパウチの食材や衛生的に扱うことができる肉加工品などを使用しています。いざというときに困らないよう、普段から缶詰や乾物などを常備しておき、バランスのよい食事ができるよう準備しておきましょう。
切干大根やひじきなども、サラダとの相性はピッタリです。食物繊維もとれるので、普段の食事にもオススメです♪

草加部学校食育センターの給食を食べているみなさんへ

1月の給食週間には、いろいろな学校でみなさんと一緒に給食を食べる機会がありました。ステキな笑顔を見ることができて、とてもうれしかったです。たくさんのお手紙やかわいい絵などをもらって、元気が出ました。ありがとうございます。調理さん、運転手さんなど草加部学校食育センターのみんなて読ませてもらいました。来年度も一生懸命頑張ります。
残さず食べて元気に大きくなってくださいね。

1年間ありがとうございました！



春休みの食生活

春休みは、新しい生活に向けて準備をする期間です。生活環境が変わると、心と体に負担がかかります。疲れやすくなります。1日3食、好きな物ばかりでなく、バランスの良い食事を摂って体調を整え、4月からの新しい生活の準備をしておきましょう。