

きゅうしょくだより

平成31年2月6日(水)
亀山市立井田川小学校

2月7日(木)は「みかんバイキング」の日!

1年生にとっては、「みかんバイキング」は初めて聞く名前ですね。

「みかんバイキング」とは、いろいろな種類のみかんを、自分で選んで食べることです。7日の給食には、7種類のみかんが出ます。東児童玄関に、いろいろなみかんの仲間を展示しています。みかんは1月から2月がおいしく、栄養も豊富な時期です。クエン酸やビタミンCが入っていて、風邪の予防や疲れをとる効果もあります。



「みかんの種類やバイキングのルールを学びながら、みかんの栄養を体にとりこみ、みんなが元気でいてほしい」との願いをこめて、亀山市の2月の給食には、「みかんバイキング」を取り入れています。

～みかんバイキングの種類紹介～

うんしゅうみかん

日本で一番たくさん栽培されていて、みなさんもよく食べるみかんです。



ぼんかん

ちょっとかわった名前です。皮がむきやすく、うす皮がやわらかいです。種があります。



いよかん

愛媛県(伊予の国)でたくさん栽培されていたのでこの名前がつけました。



きんかん

一番小さいみかんです。皮は強いあまさと香りがあるので、皮ごと食べられます。



ネーブルオレンジ

「ネーブル」とは英語で「おへそ」という意味です。おへそのようなくぼみがあるのが特徴です。



グレープフルーツ

枝にぶどうのように実がなるのでこの名前がつけました。さわやかな酸味があるのが特徴です。



バイキングのえらび方

- ★7種類から一人3コ選べます。ただし、違う種類で3コ選びましょう。
- ★みかんが苦手な人は2コでもいいです。
- ★選んだみかんは残さないようにしましょう。
- ★全員選んで、余ったみかんは欲しい人で食べましょう。おまけがたくさんあります。
- ★おかわりするみかんは、最初と同じ種類でもOK。

はっさく

見た目は夏みかんに似ています。皮は黄色っぽく、実は果汁が少ないのでぷりぷりしています。



『大豆のパワー』を食べよう！



しょうゆ、みそ、とうふ、油あげ…何から作られているか、わかりますか？
そう、すべて大豆から作られています。

大豆は、『節分』の厄除けの道具として、古くから日本で親しまれています。
また、大豆は、たんぱく質や脂質、カルシウム、食物せんいなど、栄養価が高い食品です。
乾燥した大豆はかたいですが、加工すると、いろいろな食品へと姿が変わり、食べることができます。
そのようなすばらしい大豆をみんなに食べてもらい、様々な大豆製品を知ってもらうために、
2月の給食には、大豆や豆、大豆製品を使った料理がたくさん登場します。そのレシピの一部を
紹介しますので、ぜひ、おうちでも作ってみてくださいね。

※大きな釜で作る給食室と、おうちで作るのでは、量や火力等がちがいますので、調味料や調理時間の
誤差が生じる場合があります。また、ご家庭で作りやすいよう、調理工程を一部変更してあります。

みんな大好き！*大豆と小魚のごまがらめ* <5人分> 実施日6日(水)

・乾燥大豆…75g(水煮の場合は、150g)	・さとう…15g(大さじ2弱)	} タレ 鍋で煮る
・片栗粉…15g(大さじ2弱)	・しょうゆ…10g(小さじ2)	
・かちり…25g	・白ごま…10g(大さじ1)	
・あげ油…適宜		

※タレは少量なので、多めにすると作りやすいです。

<作り方>

※乾燥大豆を使用する場合は、ぬるま湯に1時間ほどつけ、やわらかくなるまで煮る。
(水煮大豆を使用する場合は、そのまま使用する。)

- ① 大豆は片栗粉をまぶし、あげ油で揚げる(中温の油で10分くらい)。かちりは素揚げにする。
- ② タレの入った鍋に揚げた大豆とかちりを入れ、からめてできあがり。



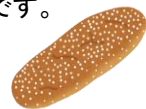
昔なつかし揚げパンのきなこ味！*きなこ揚げパン* <5人分> 実施日12日(火)

・ロールパン…5こ	・きな粉…10g(大さじ2)	} きな粉シュガー 混ぜ合わせておく
・あげ油…適宜	・さとう…10g(大さじ1強)	
	・塩…0.5g(少々)	

<作り方>

※きな粉シュガーは少量なので、多めにすると作りやすいです。

- ① パンはあげ油で手早く揚げる。
- ② パンが熱いうちに、きな粉シュガーをまぶしてできあがり。



ごはんと一緒にのりで巻いて食べよう！*なっとうみそ* <5人分> 実施日25日(月)

・豚ひき肉…50g	・赤みそ…35g(大さじ2)	} 合わせ調味料 混ぜ合わせておく
・挽き割り納豆…50g	・みりん…15g(大さじ1弱)	
・サラダ油…5g(小さじ1)	・さとう…20g(大さじ2強)	
・酒…6g(小さじ1)		

<作り方>

- ① 鍋に油を熱し、ひき肉を入れ、酒を振りかけ、ぽろぽろになるまで炒める。
- ② 肉に火が通ったら、納豆と、合わせ調味料を入れ、しばらく炒めてできあがり。

