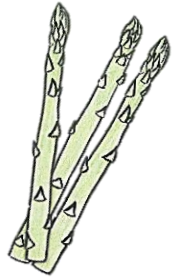


# 食育だより

令和3年4月

## 旬の食材

### アスパラガス



アスパラガスは春が旬です。カロテンやビタミンB、ビタミンC、ビタミンEが多く含まれています。

また、アスパラガスから発見された「アスパラギン酸」には、疲れた体を回復させる働きがあります。

## 今月の地場産物（線のは1市2町産）

米	アスパラガス	いちご
大麦	チンゲンサイ	清見オレンジ
もち米	パセリ	甘夏みかん
ダイシモチ	キャベツ	キウイフルーツ
てんぷら粉	セロリ	(香緑)
(おいでまい・さぬきの夢)	たけのこ	
すいとん	小松菜	
牛乳	ミニトマト	
煮干し	葉ねぎ	
舌平目		
鶏肉		
鶏卵		

## 学校給食レシピ



### 豆腐入りドライカレーライス

豆腐を使うことでカルシウムを効率よくとることができます。

#### 材料（4人分）

・ごはん	4人分
・豆腐	320g
・牛ひき肉	60g
・豚ひき肉	60g
・赤ワイン	小さじ1
・にんにく（おろし）	1.2g
・玉ねぎ	大1/2個
・にんじん	1/5本
・エリンギ	40g
・食塩	ひとつまみ
・トマトピューレー	20g
・ケチャップ	20g
・砂糖	小さじ1・1/2
・濃口しょうゆ	小さじ2/3
・チキンコンソメ	小さじ1
・ウスターソース	大さじ1・1/3
・とんかつソース	大さじ2/3
・カレー粉	大さじ1/2
・油	小さじ1/2

#### 作り方

- ① 材料を切る。  
玉ねぎ、にんじん、エリンギ…粗みじん
- ② 豆腐の水気をきり、つぶしておく。
- ③ 鍋で油、にんにくを熱し、牛ひき肉、豚ひき肉、赤ワインを入れていためる。
- ④ ①を加えていためる。
- ⑤ ②を入れて、調味料Aを加えて煮る。
- ⑥ ごはんといっしょに盛り付けて完成。



ご入園・ご入学・ご進級おめでとうございます。これから始まる学校生活も元気に過ごせるよう、規則正しい食事と睡眠をとりましょう。

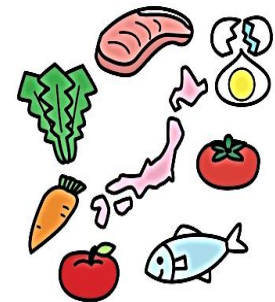
今年度も引き続き、感染症予防対策を取りながらの給食時間となります。

皆さんが安心しておいしい給食を食べられるよう、心を込めて給食作りに努めてまいります。よろしくお願いいたします。

## 学校給食について ~こんなことに気をつけています

### 食材

地域でとれる食材や旬の食材を中心とし、なるべく国産や県産のものを使用しています。



### 献立

行事食や郷土料理、世界の料理など、バラエティーに富んだ献立作りを心がけています。



### 栄養

文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、1日に必要な栄養の3分の1程度がとれるようにしています。



### 調理・衛生

野菜や果物は3回以上洗い、生で食べる菓物などを除き、ほとんど加熱調理をしています。

また、食材を汚染しないようエプロンを使い分けするなど、衛生管理には細心の注意を払っています。



## なぜ、お祝いのお赤飯を食べるの!?



### 埼玉県：いが饅頭

まんじゅうをお赤飯で覆った北東部に伝わる和菓子です。見た目が菓の「いが」に似ていることからこの名がつけられました。

日本ではお食い初めをはじめ、七五三や入学・進級・卒業、成人式などの祝い事の際に「お赤飯」を食べます。お赤飯は、もち米に小豆やささげを混ぜて蒸したり炊いたりしたものです。赤い色が悪いものを追い払うと信じられていたことから、人生の節目となるお祝い事の際に食べられるようになりました。地域によって他の豆を使ったり、砂糖を入れて甘くしたりと、さまざまなお赤飯が食べられています。

### 北海道・東北地方：甘納豆のお赤飯

たおこわに、甘納豆を混ぜたお赤飯です。