

食育だより

令和5年7月

◇ リクエスト献立の紹介 ◇

7/6

多度津町立四箇小学校

テーマは「夏のさっぱりメニュー」です。
さわやかで夏でも食べやすいようにレモンやとうもろこしを使いました。また、夏バテ対策のために鶏肉を取り入れました。夏の暑さで食欲がわかない時も主食、主菜、副菜をそろえて食べるように心がけて夏バテを予防しましょう！

7/18

善通寺市立西部小学校

テーマは「夏！ひんやりおいしい献立」です。
主食には、どんなおかずにも合う麦ごはん、主菜はみんなが大好きな豆腐ハンバーグにしました。副菜には、今が旬で夏に食べると体をひんやりさせてくれる、きゅうりとたくあんのごまあえと、夏野菜を使って夏バテ防止になるように夏野菜みそ汁を選びました。そして、とっても冷たくておいしい冷凍パンがデザートです。

学校給食レシピ

真だいのカレー揚げ～夏野菜としめじのトマトソース添え～

給食では、多度津高校で養殖されている「健康きのこ真だい」を使用します。
高校生が魚嫌いの子でも食べやすく、旬の食材を取り入れたレシピを考案してくれました。

材料（4人分）

【真だいのカレー揚げ】

- ・たい 4切 (1切 約50g)
- A 白ワイン 小さじ1
- ・こしょう 少々
- ・カレー粉 0.4g
- B 片栗粉 大さじ1
- ・薄力粉 小さじ1

【夏野菜としめじのトマトソース】

- C なす 1/2本
- ・しめじ 1/4株
- ・コーン 30g
- ・玉ねぎ 1/3玉
- ・トマト 1/4個
- D 赤ワイン 小さじ1
- ・コンソメ 少々
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・ケチャップ 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・にんにく (おろし) 小さじ1
- ・バター 5g

作り方

【真だいのカレー揚げ】

- ① たいにAで下味をつける。
- ② Bで粉付けし、油（分量外）で揚げる。
(175℃ 約8分 たいの厚みによって異なります。)

【夏野菜としめじのトマトソース】

- ① 材料を切る。
なす…半月切り しめじ…石づきを落とす
玉ねぎ…薄切り トマト…角切り
- ② フライパンにバター・にんにくを入れ、軽く炒める。
※ バターを焦がさないように注意。
- ③ 玉ねぎを加えて炒める。
- ④ 玉ねぎが少し透き通ってきたら、CとDを加えてさらに炒める。
- ⑤ 野菜が柔らかくなってきたら、トマト・ケチャップ・しょうゆを加え、トマトの酸味が柔くなるまで炒める。
- ⑥ カレー揚げにかけて（または横に添えて）完成。



いよいよ夏本番！暑さで冷たいものがおいしくなりますが、食べすぎると夏バテの原因になってしまうので注意したいですね。3食バランスよく食べることが大切です。また、もうすぐ夏休みが始まります。学校がある時と同じように早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、元気いっぱい楽しく過ごしましょう。

食欲を増す工夫

食欲を刺激する！

香辛料や香味野菜、酸味のあるものは、だ液の分泌を促し、食欲を刺激してくれます。



食事の彩りを意識！

「おいしそう」と思う見た目も大切です。赤・黄色・オレンジといった暖色系の色には、食欲を増す効果が期待できます。



楽しく食べる！

家族や仲間と一緒に楽しい雰囲気でおもみめたいせつあかきいろだんしよくけいいろで食卓を囲むのはもちろん音楽をかける、ランチョンマットを敷くなど、いつもと違う食卓の演出も食欲増進につながります。



〈善通寺市・琴平町・多度津町学校給食センター ホームページのご案内〉

いつも学校給食にご理解、ご協力いただきありがとうございます。
ホームページでは献立表や学校給食レシピのバックナンバーを掲載しています。また、学校の食育体験学習の様子を紹介しています。お時間のある時に、ぜひご覧ください。
[善通寺市・琴平町・多度津町 学校給食センター \(zkt-kyushoku.jp\)](http://zkt-kyushoku.jp)