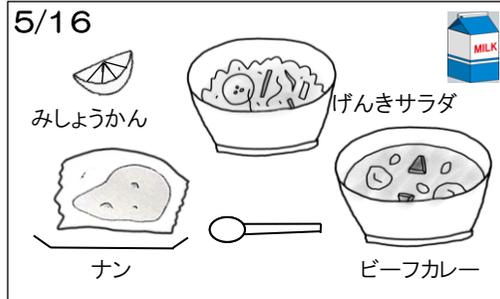


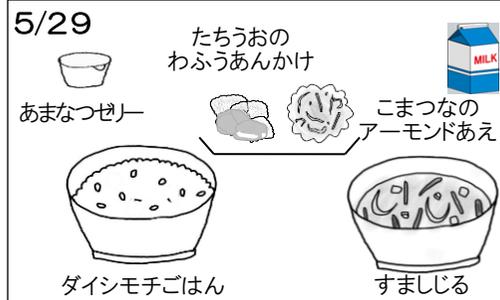
# 食育だより

令和6年5月

## ◇ リクエスト献立の紹介 ◇



多度津町立豊原小学校  
 テーマは「いろいろマックス!! みんな大好きビーフカレー」です。  
 みんなが大好きなナンとビーフカレーを組み合わせました。いろいろな食べ物が入った元気サラダと旬の美生柑を取り入れて、いろいろがよくなるように工夫しました。みんなで楽しく食べてください。



善通寺市立吉原小学校  
 テーマは「旬の食材を使ったおいしい給食」です。  
 たちうおの和風あんかけは「あんかけ」なので魚が苦手な人でも食べやすいと思います。他にも善通寺市でとれる小松菜や旬の甘夏みかんなどの食材をたくさん使いました。緑やオレンジ色などのいろいろも食欲をそそります。

### 学校給食レシピ キューバ



#### フリカセ・デ・ポーヨ

トマトソースやピューレを使った、鶏肉とじゃがいもの煮込み料理です。レモン汁の酸味がアクセントになっています。

#### 材料 (4人分)

- ・鶏もも肉 (細切れ) 80g
- ・じゃがいも (中) 2個
- ・玉ねぎ 1/2玉
- ・にんじん 1/5本
- ・エリンギ 1/2本
- ・スナップえんどう 8本
- ・にんにく (おろし) 小さじ1
- ・白ワイン 小さじ1
- ・レモン汁 大さじ1/2
- ・トマトピューレ 40g
- ・コンソメ ひとつまみ
- ・鶏がらスープの素 ひとつまみ
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・油 小さじ1
- ・水 200ml

#### 作り方

- ① 材料を切る。  
 じゃがいも…2cm角 玉ねぎ…薄切り  
 にんじん…いちよう切り エリンギ…半月切り  
 スナップえんどう…すじを取る。(半分に切ってもよい)
- ② 鍋に油・鶏肉・にんにく・白ワインを入れて炒める。
- ③ 鶏肉に火が通ってきたら、玉ねぎ・にんじん・Aを入れて野菜に火が通るまで炒める。
- ④ じゃがいも・エリンギ・水を加え、じゃがいもが柔らかくなるまで煮込む。
- ⑤ スナップえんどう・トマトピューレを加え、さらに煮込む。
- ⑥ レモン汁を加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑦ 塩・こしょう (分量外) で味を整えて完成。



新年度が始まって1か月が経ち、給食の準備や後片付けを協力してできるようになってきましたね。新しい環境に慣れ始める時期は、心や体に疲れが出やすい時期でもあります。早寝・早起き・朝ごはんを心がけて生活リズムを整えることで予防していきましょう。

## 生活リズムを整えるためのポイント



## やさしい野菜として食べられる「豆」

豆の中には、若くて未熟な時期に収穫して食べられているものがあります。ビタミンCや食物繊維が多いため、野菜の仲間として扱われます。5月の給食でもそら豆、グリーンピース、スナップえんどう、さやえんどう、さやいんげんが登場します。そら豆とグリーンピースは、さやむき体験学習でむいた豆を一部給食に使用します。活動の様子をブログでも紹介する予定です。ぜひご覧ください。

