



令和3年7月
三樹小学校

むし暑い日が増えてきました。食欲がなくなり、好きな食べ物や冷たい食べ物ばかり食べていませんか？このような日が続くと、おなかの調子が悪くなり、つかれにつながります。夏を元気に過ごすために、しっかり食事と水分をとりましょう。

食で世界とつながろう！

いよいよ1年ごしのオリンピックが開催されます。ささやかながら、給食で世界の料理を味わってください。

12日(月)日本



～ さばのしょうがに・ピーマンのじゃこに・玉ねぎのみそ汁 ～
魚や季節の野菜、だしを使った「和食」をメインとしています。

13日(火)フランス



～ サーモンのハーブ焼き・ポトフ ～
バジルは、フランスで1番よく使われているハーブです。ポトフは、家庭料理です。

14日(水)ネパール



～ チキンタルカリ・ダルスープ ～
タルカリとは、スパイスで味付けし料理、ダルスープは豆の入ったスープのことです。

15日(木)オーストラリア・アメリカ



～ バンガーズ&マッシュ・チキンヌードル ～
ソーセージにマッシュポテトをそえた家庭料理です。



16日(金)中国



～ ホイコーロー（回鍋肉）・サンラータン・杏仁豆腐 ～
回鍋とは、一度調理をした食材をもう一度なべにもどして調理すること。
サンラータンは、すっぱさとからさを味わうスープです。

7月7日は“七夕”です

七夕と言えば、そうめんですね。給食では、7月7日(水)に、「にゅうめん」と「七夕ゼリー」が登場します。



元々、「さくべい」というおかしを七夕に食べており、これがそうめんの原型となりました。



ぬい物や書道の上達を願い、糸に似ているそうめんを食べることになったという説があります。

SDGs(エスディージーズ)特集② ～食品ロス～

自分でできる！ 家族と取り組む！ 食品ロスを減らす工夫

家庭の食品ロスを減らすためには、たとえ安くても「必要なものだけを買う」ことが大切です。

あまった食材や料理は別の料理に活用して「食べ切る」ようにしましょう。

また、皮などはむかずに食べられる場合もありますし、皮を使ったきんぴらなどの一品にしてみませんか？

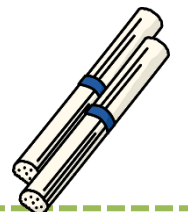


< 食育クイズ >

こたえはうらへ

今から約400年前までは、そうめんを食べるのが大変だったようです。どうしてでしょう？

- ① ボロボロと切れたから
- ② 固くてかめなかったから
- ③ 長さが2メートルくらいあったから



7月給食レシピご紹介しょうかい (4人分)

三木市のきょうど料理の“かじやなべ”をアレンジしています。

かじや風カレー

<材料>

・たこ(ボイル済み)	80g
・ベーコン	60g
・玉ねぎ	120g
・じゃがいも	140g
・にんじん	60g
・なす	80g
・カレールウ	50g
・ウスターソース	大さじ1
・ケチャップ	大さじ1
・塩こしょう	少々
・なたね油	適量
・白ごはん	適量

<作り方>

- ① たこは一口大、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 玉ねぎはくし形切り、にんじんは5mmが幅のイチヨウ切り、なすは1cm幅のイチヨウ切り、じゃがいもは一口大に切る。
- ③ なべに油をしき、ベーコンと玉ねぎ、にんじんをいためる。塩こしょうを加える。
- ④ 玉ねぎがややしんなりしたところで、なすを加え、水分が出るまでいためる。じゃがいもを入れ、ひたるくらいまで水を加えて煮る。
- ⑤ じゃがいもがやわらかくなったら、たことウスターソース、ケチャップ、カレールウを入れて味を整える。
- ⑥ お皿にごはんを盛りつけ、ルウをかけたら、できあがり！

ピーマンが苦くない?! ちくわやおかかを入れても◎

ピーマンのじゃこ煮

<材料>

・ピーマン	120g
・ちりめんじゃこ	20g
・なたね油	適量
・みりん	小さじ 1/3
・酒	小さじ 1/2
・うす口しょうゆ	小さじ 1/3

<作り方>

- ① ピーマンはヘタをのぞき、千切りにする。
- ② フライパンを温めて油をしき、ピーマンをいためる。
- ③ ピーマンがしんなりしたところで、ちりめんじゃこを入れ、調味料で味付けをしたら、できあがり！

調理時間はたったの5分! 苦手であれば、酢は減らして大丈夫です。

きゅうりのキムチいため

<材料>

・きゅうり	120g
・キムチ	20g
・ごま油	小さじ 1/2
・うす口しょうゆ	小さじ 2/3
・酢	小さじ 2/3
・さとう	小さじ 2/3

<作り方>

- ① きゅうりはうすい輪切りにする。
- ② フライパンを温めてごま油をしき、きゅうりとキムチをいためる。
- ③ きゅうりがしんなりしたら、調味料を全て加え、さっと火を通したら、できあがり！

長年愛される大人気メニュー。少し手間がかかりますが、夏休みなど時間がある時にいかがですか？

とりとレバーのアーモンド和え

<材料>

・とり肉	140g
・とりレバー	60g
・酒	小さじ2
・かたくり粉	40g
・なたね油	適量
・アーモンドスライス	8g
・アーモンドプードル	8g
・うす口しょうゆ	小さじ2
・さとう	大さじ1と 1/3
・みりん	小さじ 1

<作り方>

- ① とり肉とレバーは一口大に切る。レバーはゆでておく。
- ② なべにAを入れ、弱火でひと煮立ちさせておく。
- ③ ①に酒をかけ、かたくり粉をまぶし、油であげる。※レバーをあげる時は油ハネに注意してください！
- ④ ③を②のタレに入れ、よくからめたら、できあがり！

クイズの答え...③

むかしのそうめんは、2メートルもの長さがあり、とても苦勞くろうして食べていたそうです。そうめんは、機械で作るものと、手のべとがあります。手のべは、生地をこねた後、油をぬって細長ほそながく引きのばし、さおにかけて作ります。手間てまがかかり、高い技術たかぎじゆつが必要です。