

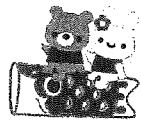
いただきますーす!

担当
中伊豆給食センター
栄養教諭 青島

学校にはなれてきましたか?

ピッカピカの新しい学年、クラスがスタートしてから、早いもので1ヶ月がたとうとしています。1ヶ月がんばってきて、みなさんの体には疲れがたまっているかもしれません。食事、運動、睡眠をしっかりと元気に過ごしていきましょう!

5月号



☆5月の給食のごあんない☆

●5月2日は八十八夜です!新茶の季節、今月はお茶を使ったメニューが10日、13日、22日にありますよ。

10日 『市内統一メニュー』5月のふるさとメニューです。伊豆市のお茶としらすを混ぜたごはん、しいたけを入れたハンバーグ、伊豆の国市のミニトマトなど地域の特産品を使ったメニューです!

16日 『グリーンピースごはん』彩りによく使われるグリーンピースですが、1年中出回っているのは冷凍のもの。生のものを使えるのは、旬の今だけ!中伊豆小の3年生が給食のお手伝いでグリーンピースのさやむきをしてくれます。冷凍との味のちがいが分かるかな...?

29日 529の語呂合わせで『こんにやくの白』こんにやくは、低カロリーで食物繊維たっぷり。食感も特徴的ですよね。伊豆市の業者さんのこんにやくをおかか煮にします。

◆5月のふるさと食材 (県内産まで) ※仕入れの都合により変更することもあります。
牛乳 (伊豆市)、米 (伊豆市産コシヒカリ)、ニューサマーオレンジ (伊豆半島)、干し椎茸 (伊豆市)、せん茶 (伊豆市)、しらす干し (県内産)、ミニトマト (伊豆の国市)、お茶プリン (県内産茶、丹那牛乳ソース)、豆腐 (中伊豆産大豆)、黒米 (県内産)、卵 (中伊豆)、大豆 (中伊豆産フクユタカ)、ツナフレーク (焼津港)

「たけのこ」

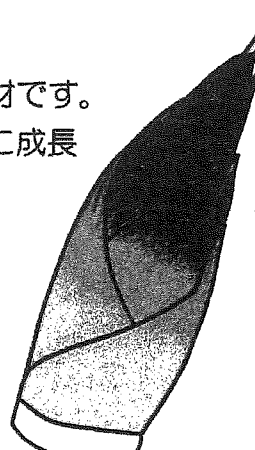
たけのこは、竹の若い芽の部分のこと。旬は4~5月で、春を代表する食材です。1日に1メートルも伸びることがあり、約10日で緑色をした長い「竹」に成長します。食用としてとれる期間がとても短い野菜です。

生ではえぐみが強いので、ゆでてアクをぬいてから調理をします。

クイズ たけのこをゆでるときに、水と一緒に入れるのは次のうちどれ?

①さとう ②米ぬか ③酒

筍 一旬(10日ほど)で「竹」になるといわれるのが由来です。



給食メニュー紹介

「チンジャオロースー」

ピーマンの人気No.1メニューでは?!オイスターソースがポイントです。

～作り方～

- ①にんにく、しょうがはみじん切り。たけのこ、ピーマン、パプリカ、じゃがいもは千切り。豚肉は千切りにして、*の調味料で下味をつけておきます。
- ②フライパンに油をしき、にんにく、しょうがを炒めて香りを出します。
- ③下味をつけた豚肉を炒めていきます。
- ④大体火が通ったら、じゃがいも、たけのこなど固いものから炒めていきます。(給食ではじゃがいもが煮崩れないように下ゆでして炒めています。)
- ⑤△の調味料で味付けをし、ピーマン、パプリカは色が悪くならないようさっと炒めます。
- ⑥調味料がよく絡むように、水で溶いたでんぷんでとろみをつけて、完成です★

- ～材料(4人分)～
- サラダ油.....4g
 - にんにく.....2.8g
 - しょうが.....4g
 - *豚肉.....180g
 - *しょうゆ.....5.6g
 - *酒.....4.8g
 - *ごま油.....2.8g
 - じゃがいも.....60g
 - たけのこ.....110g
 - ピーマン.....45g
 - 赤パプリカ.....24g
 - ▽砂糖.....2.4g
 - ▽しょうゆ.....6g
 - ▽オイスターソース.....2g
 - ▽塩こしょう.....適量
 - でんぷん.....適量

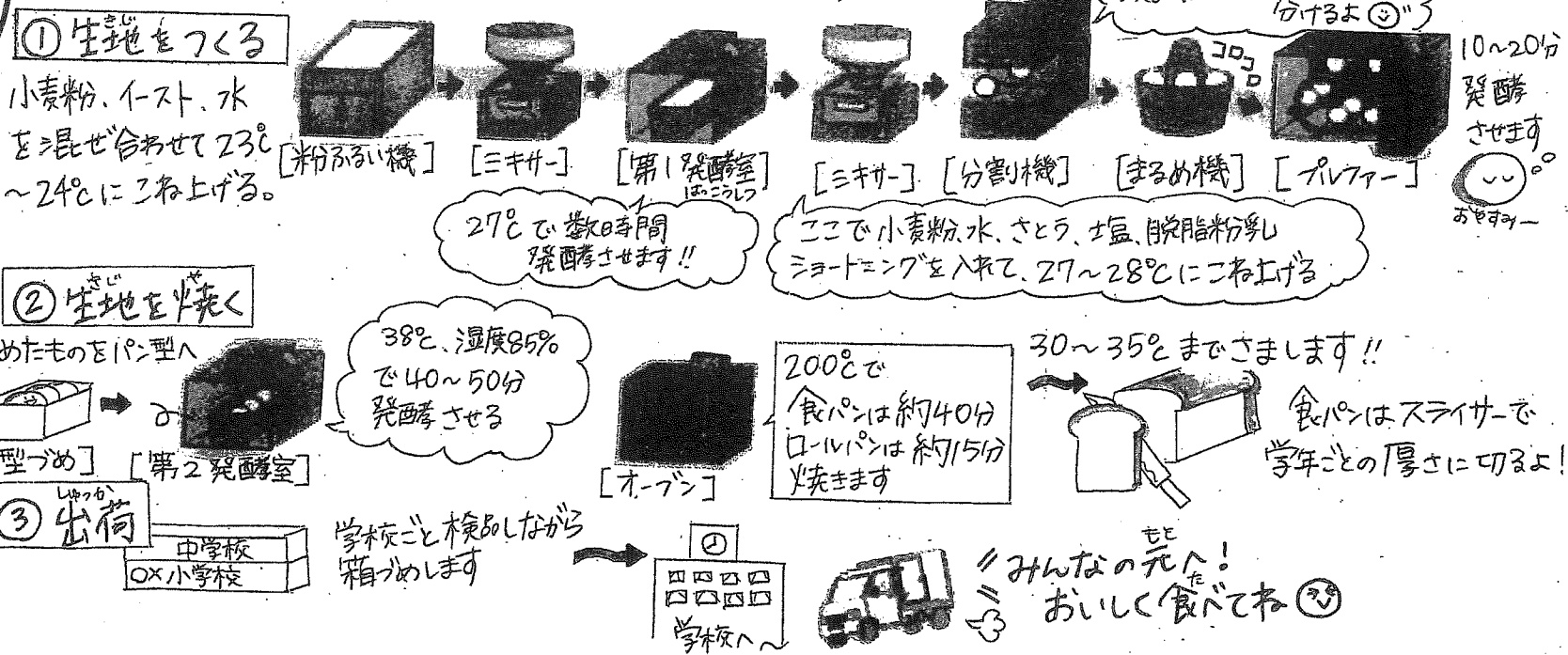
給食Q&A

おいしいパンができるまで



中伊豆給食センター-配達校のみなさんが食べているパンは函南町上沢の「石渡食品」さんがつくってくださっています。学校給食のパンは給食の栄養価に合うよう、ビタミンB1、B2が強化された小麦粉やカルシウム補給のために脱脂粉乳が使われています。小麦粉は北海道産と青森県産をブレンドした国産100%です。形や大きさ、焼き方など県内の小・中学生に均等な品質のものが行き渡るようにつくってくださっていますよ!!

田市地区は週回、パンメニューがありますが前の地区では月1回くらいでした。



今月はスペースの都合上つぶやけず、

みなさんはパン、めん、ごはん、ど米が好き?

10~20分発酵させます。

クイズの答え: ②米ぬか
米ぬかに含まれる「リノール酸」が「シユウ酸」に作用して、えぐみをとってくれます。