



5月 きゅうしょくだより



だざいふしがっこうきゅうしょくかい
太宰府市学校給食会

新学期が始まってはや1か月がたちました。子どもたちも新しい環境に慣れてきたころだと思ひます。季節の変わり目で、大型連休もあるこの時期は、それまでの緊張がほぐれて疲れが出やすくなります。早寝早起きをし、朝ごはんをしっかり食べることで生活のリズムを整え、毎日元気に登校しましょう。



給食で使っている物資の紹介

《麦ごはん》



月・水・金曜日が米飯給食です。筑紫地区で収穫された『夢つくし』と福岡県産の大麦を使っています。月に2回程度、混ぜご飯を取り入れます。

《パン類》



火・木曜日がパン給食です。食パンやコッペパンの他にも、福岡県産の小麦『ミナミノカオリ』を使った県産小麦パンや福岡県産の米粉を使った米粉パンなども登場します。

《牛乳》



福岡県産の新鮮な牛乳が毎日登場します。牛乳工場では、厳しい衛生管理のもとで製造されています。成長期の子どもたちには欠かせない飲み物です。

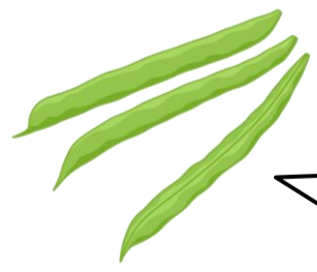
《野菜、肉、椎茸、こんにゃくなど》



毎朝、その日に使用する分だけを届けてもらっています。そのため、どれも新鮮なものばかりです。福岡県産・地元産の食材を使用するように努めています。太宰府市産の椎茸や福岡農業高校生が育てた野菜も使用します。

今月の給食より

☆いんげんのごま和え☆



5月の食育の日に紹介する、旬の野菜「さやいんげん」を使った和え物です。この時期のさやいんげんはみずみずしくておいしいです。

<材料(4人分)>

- さやいんげん 8本
- キャベツ 2枚
- A { しょうゆ 小さじ2
- 砂糖 小さじ1
- 塩 少々
- ごま おお 大さじ2

※調味料はお好みで調整してください。

<作り方>

- ①さやいんげんの筋をとる。 ※すじなしのいんげんが便利です！
 - ②①のさやいんげんは、2~3cm幅に切る。キャベツは、1cm幅くらいの短冊切りにする。
 - ③鍋に湯を沸かし、②のさやいんげんをゆでる。(2~3分程度)
 - ④③を冷水にとって冷まし、水気を切る。
 - ⑤ボウルに④と切ったキャベツを入れ、Aとごまを和える。
- ※③は耐熱皿に入れて、ラップをふわっとかけて600W 1分半加熱してもいいですよ。加熱時間は、機種等で変わりますので調整してください。

☆ごまをアーモンドなどのナッツ類やかつお節に変えたり、人参を加えたりしてもおいしくできます。

(1人分) 熱量 35kcal たんぱく質 1.2g 食塩相当量 0.3g