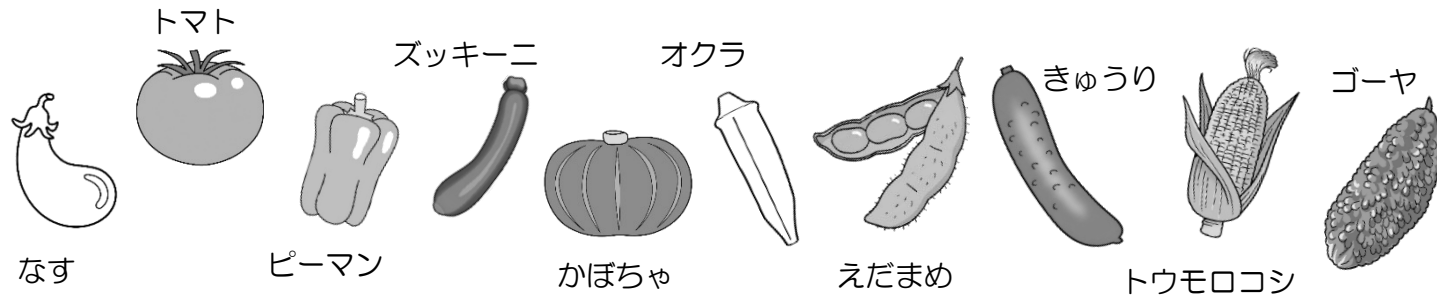


7月給食だよ!

平成28年7月1日
さいたま市立宮原小学校
家庭教



夏野菜がおいしい季節になりました



これらの野菜は、夏に旬を迎えます。夏の野菜は、赤・黄・緑など、色の濃い野菜が多く、栄養が豊富です。給食では、「夏野菜のトマト煮」「夏野菜カレー」として、夏野菜の献立を取り入れました。その他の献立にも、夏野菜をたくさん使用しています。旬の野菜をおいしくいただきましょう。



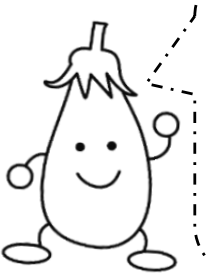
トマト

赤色の成分を「リコピン」と言います。リコピンは、夏の強い紫外線によって起こる肌荒れや、生活習慣病などの病気を予防する効果があります。



ゴーヤ

独特の苦みの成分は、「モルデシン」。胃液を分泌させて、食欲を増進させる働きがあるため、夏バテ予防に効果的です。

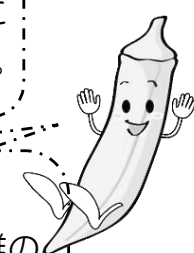


なす

紫色の皮には「アントシアニン」という色素が含まれています。ブルーベリーに含まれる色素と同じで、疲れ目の回復に効果があるとされています。

オクラ

ネバネバの正体は、食物繊維の「ペクチン」という成分。おなかの調子を整える働きがあります。



枝豆

枝豆は、青くて未熟な大豆を収穫したものです。「畑の肉」と呼ばれる大豆と同じく、良質なたんぱく質を含んでいます。



2年生による「そら豆のさやむき体験」がありました。さやの中には、枝豆ほどの小さなそら豆も入っていて、「これ、小さい!」「こっちは大きい!」などの声が聞こえました。そら豆は塩ゆでして、給食に出しました。

「薄皮は食べられるの?」という質問が多くありましたが、食べられます。薄皮は口に残るので、むくことが多いですが、食物繊維がたっぷり含まれています。イタリアでは、そら豆をさやから取り出し、薄皮付きで生のまま食べるのが定番だそうです。

人気メニューランキング!

給食室では、給食の食べ残しの量を毎日測っています。そして、どのくらいの量が食べられたのか、喫食率を計算します。5月の給食から、喫食率の高い献立をランキングにして紹介します。

- 1位 ポテトのから揚げ 100%
- 2位 甘辛じゃがいも 99.7%
- 3位 青のりポテト 99.4%
- 4位 わかめスープ 98.4%
- 5位 春巻き 98.2%



ポテトのから揚げは、素揚げしたじゃがいもを、塩コショウで味付けしたものです。今回は、2位の甘辛じゃがいものレシピを紹介します。

甘辛じゃがいも

4人分

- ・じゃがいも 中3コ(約300g)
- ・揚げ油 適量
- ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・きび砂糖 大さじ1
- ・みりん 小さじ1

- ① じゃがいもは2センチ角に切り、水にさらしておく。
- ② 揚げ油を170~180℃に熱し、水気をきったじゃがいもを、竹串がすっと刺さるまで揚げる。
- ③ 調味料を鍋に入れて煮立てる。
- ④ ②と③を合わせる。

給食では、ミネラル豊富でコクのある「きび砂糖」を使用しました。三温糖や白砂糖でもOKです。