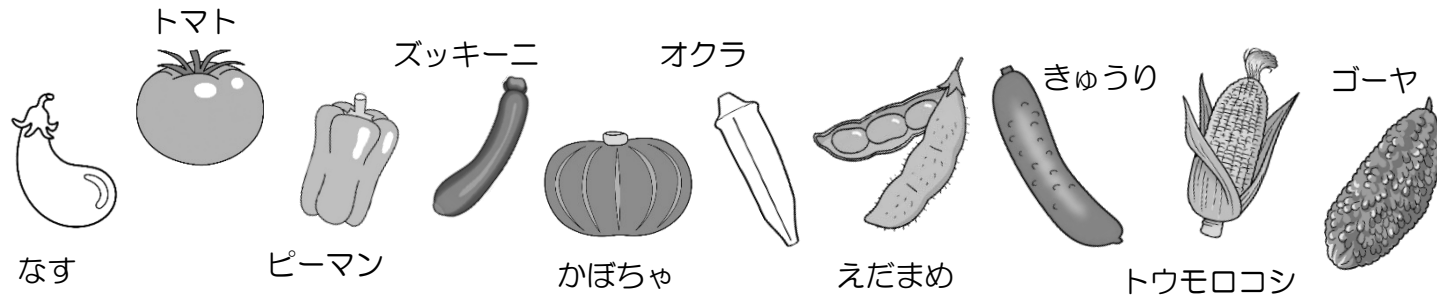


# 7月給食だよ!

平成29年7月3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。



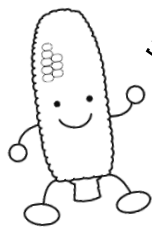
### トマト

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、「モモルデシン」と言います。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。

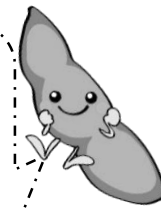


### トウモロコシ

アミノ酸が豊富です。疲労回復に効果がある「アスパラギン酸」、脳の働きを助ける「グルタミン酸」、免疫力向上や脂肪燃焼促進効果がある「アラニン」を含んでいます。

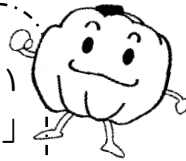
### 枝豆

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。



### かぼちゃ

栄養価が高い野菜とされていて、免疫力を高める「カロテン」やビタミン類が豊富です。野菜の中ではでんぷんやたんぱく質も多く含んでいます。



### なす

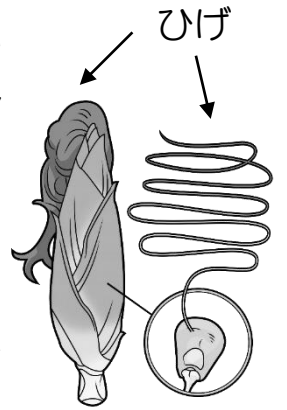
紫色の皮には「アントシアニン」という色素が含まれています。ブルーベリーに含まれる色素と同じで、疲れ目の回復に効果があるとされています。



## トウモロコシの皮むき

7月12日(水)に、3年生による「トウモロコシの皮むき」を予定しています。皮をむいたトウモロコシは、蒸して給食に出します。

トウモロコシの先端からは「ひげ」のようなものが出ています。これは、トウモロコシの「めしべ」です。トウモロコシの1粒から1本出ているので、ひげの本数と、トウモロコシの粒の数は同じになります。粒は1本約600粒です。機会があったら、ぜひ数えてみてください。



## 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、どの位の量が食べられたのか、喫食率を計算します。4・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。

4月	5月
1位 麻婆豆腐	1位 ジャガイモの甘辛揚げ
2位 肉じゃが	2位 スパイシーポテト
3位 茎わかめのチョナムル	3位 チキンカレー
	揚げパン

麻婆豆腐は、豆腐料理の中でも特に人気のメニューです。野菜がたっぷり入った、麻婆豆腐のレシピを紹介します。

## 麻婆豆腐

4人分

- ・木綿豆腐 600g(2丁)
- ・にんにく 1かけ
- ・生姜 1かけ
- ・豚ひき肉 150g
- ・たまねぎ 180g(中1個)
- ・水煮たけのこ 60g
- ・にんじん 60g(1/2本)
- ・ねぎ 60g(中1本)
- ・干し椎茸 3g(1個)

- ・ごま油 大さじ1/2(炒め用)
- ・豆板醤 小さじ1/2
- ・水 120ml
- ・みそ 大さじ2
- ・砂糖 小さじ2
- ・しょうゆ 大さじ1と1/3
- ・酒 大さじ1
- ・ごま油 大さじ1/2
- ・片栗粉 大さじ1+水 大さじ2

- 豆腐は2cm角に切り、茹でて湯を切っておく。
- にんにく、生姜、たまねぎ、たけのこ、にんじん、ねぎはみじん切りにする。干し椎茸は、水で戻してみじん切りにする。
- フライパンにごま油を熱し、にんにく、生姜、ねぎ、豆板醤を香りが出るまで炒め、豚肉を加えてさらに炒める。
- たまねぎ、にんじん、たけのこ、干しいたけを加えて炒める。
- 水を加えて煮る。
- ①、Aの調味料を入れ、味を整える。
- 水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後にごま油を回し入れる。