



給食だより 6月

市川市立二俣小学校

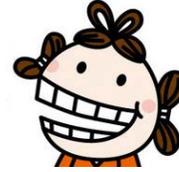
5月より、1階昇降口近くに『給食ポスト』を設けました。
 リクエストカードに、食べたい給食やレシピの希望を書いて、ポストに入れます。
 1年生から6年生まで、たくさんのリクエストカードが集まりました。
 リクエストの献立は、6月の給食から少しずつ入れていきます。お楽しみに。
 レシピは、給食だよりなどでご紹介していきます。



◎6月4～11日は「歯と口の健康週間」です。

よく噛むことには、いろいろなよい効果があります。

「卑弥呼の歯がーぜ」



- ひ：肥満予防
- み：味覚の発達
- こ：言葉の発音はつきり
- の：脳の発達
- は：歯の病氣予防
- が：ガン予防
- い：胃腸快調
- ぜ：全力投球

よく噛むためには、一口量が多すぎないこと、よい姿勢で食べることも大切です。

食べるのが速すぎないか、食べ物を飲み込む前に口に入れていないかなど、確認してみましょう。

～給食レシピの紹介～

☆バナナとプルーンのケーキ

<材料> 5人分

- バナナ 100g
- レモン汁 少々
- ドライプルーン 30g
- ホットケーキミックス 90g
- 豆乳 50cc
- サラダ油 30g
- グラニュー糖 4g

<作り方>

- バナナは輪切りにしてレモン汁をかける。(変色を防ぐため。)プルーンを刻む。
 - ホットケーキミックスと豆乳、サラダ油、グラニュー糖をよく混ぜ合わせる。
 - ①を加えてさっくり混ぜ、天板などに流しオープンで焼く。(160℃、30分)
- ※家庭の調理機器に合わせて調節して下さい。

☆納豆あえ

<材料> 5人分

- ひきわり納豆 80g
- ほうれんそう 80g
- にんじん 30g
- はくさい 150g
- 乾燥わかめ 2g
- ちりめんじゃこ 25g
- しょうゆ 大さじ1
- からし 少々
- 花かつお 5g

<作り方>

- ほうれんそうはゆでて2～3cm幅に切る。はくさい、にんじんはせん切りにしてゆでる。わかめを戻す。
- 野菜は冷まし、よく水気を絞る。
- 納豆にしょうゆの半量を混ぜ、②、じゃこ、花かつお、残りのしょうゆを加えてよく混ぜ合わせる。

☆柏もち

<材料> 5個分

- 上新粉 200g
- 砂糖 大さじ1

<作り方>

- 上新粉と砂糖をボールに入れ、菜箸で混ぜ合わせる。
- やけどに気を付けながら熱湯を注ぎ、ポロポロになった



☆ひじきのマリネ

<材料> 5人分

- ひじき 12g
- だし汁 30cc
- しょうゆ 大さじ1/2
- 砂糖 小さじ1
- みりん 小さじ1/2
- ハム 30g
- きゅうり 50g
- にんじん 50g
- もやし 100g

<作り方>

- ひじきは洗って水で戻す。だしと調味料で煮て冷ましておく。ざるにあげ、汁気を切る。(汁は流さずとっておく。)
- ハム、きゅうり、にんじんはせん切りにする。にんじんともやしはゆでる。
- ドレッシングを作る。
- ①、②とドレッシングを和え、味をみてひじきの煮汁を加え調整する。

ドレッシング

- サラダ油 小さじ4
- 酢 大さじ1
- 塩 ひとつまみ

☆ポークカレー

<材料> 5人分

- 豚肉 120g
- 玉ねぎ 250g
- 塩 小さじ1/4
- こしょう 少々
- カレー粉 少々
- にんじん 50g
- じゃがいも 200g
- しょうが 1かけ
- にんにく 1かけ
- 炒め油 適宜

<作り方>

- 玉ねぎは1/3をスライス、残りは角切りにする。にんじん、じゃがいもは角切り、しょうが、にんにくはみじん切りする。
- 油で玉ねぎを炒め、あめ色になるまでよく炒めたら塩こしょうカレー粉を加え、さらに炒めて取り出す。
- 油でしょうが、にんにくを炒めて香りを出し、肉を炒める。
- 玉ねぎ、にんじんも加えて炒め、ブイオンを加えて煮込む。
- じゃがいもを加え、火が通ったらルウ、調味料を加える。
- 焦げないように底から混ぜながら、煮込む。

- ・熱湯 200cc
- ・こしあん 100g
- ・柏の葉 5枚

- ら、生地がまとまるまで手でよくこねる。
- ③②を一口大にちぎり、蒸し器で5～10分蒸す。
- ④取り出してクッキングシートに並べ、熱いうちにヘラで混ぜ返し、手が入られる熱さになったら手でこねる。
- ⑤まとまったら、5等分に分ける。あんも5等分する。
- ⑥生地をだ円形にのばしてあんを包み、柏の葉で巻く。

- ・ブイヨン 300cc
- ・カレー粉 60g
- ・ひよこ豆ペースト 30g
- ・豆乳 30cc
- ・中濃ソース 大さじ1
- ・ウスターソース 小さじ1