

きゅうしょくだより

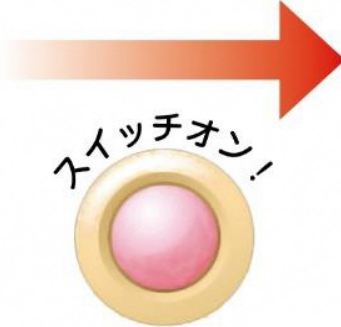
令和5年度 5月号

亀岡市立学校給食センター
TEL 0771-24-3833

新緑がまぶしい清々しい季節です。新しい学年やクラスでの生活も1ヶ月が過ぎてそろそろ慣れてくるころですが、4月からの緊張感がとけ、疲れが出やすくなります。また、ゴールデンウィーク中は、生活リズムも崩れやすくなります。夜更かしは控えて十分な睡眠をとり、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ元気に1日をスタートさせましょう。

朝ごはんを食べてめざましスイッチを入れよう！

寝ている間も、エネルギーは使われているので、朝ごはんを食べないとエネルギーが不足します。また、寝ている間に下がった体温がなかなか上がらず、ボーッとした感じが続いて、体がスッカリとしません。元気な一日のために、朝ごはんを食べて、体をめざませましょう！



3つのスイッチが入る朝ごはんを食べよう！



つくってみよう♪朝ごはんレシピ

これを食べれば3つのめざましスイッチが入って元気な1日のスタートをきれますよ！忙しい朝にフライパン要らずでサッと作れます。

和風ピザトースト

- <材料> 2人分
食パン...2枚
キャベツ...1枚(千切り)
ツナ...大さじ1(油切る)
マヨネーズ...大さじ2
スライスチーズ...2枚
焼きのり(8枚切り)...4枚

<作り方>

- キャベツとツナをマヨネーズで和える。
- 食パンに焼きのりをのせ、①を広げる。
- ②にスライスチーズをのせ、トースターでこげめがつくまで焼いてできあがり。



目玉焼きトースト

- <材料> 2人分
食パン...2枚
卵...2個
コーン...大さじ1
マヨネーズ...適量
ケチャップ...適量
とろけるチーズ...適量

<作り方>

- 食パンの縁に四角を描くようにマヨネーズとケチャップをしぼり、囲いを作る。(マヨネーズ→星形の太い口金なら1周、細かい口金なら2周しぼる)
- マヨネーズ・ケチャップの囲いの中に卵を割り入れ、コーンとチーズを散らし、オーブントースターで5~6分、卵が固まるまで焼く。
※卵が落ちないように鉄板の上で作ってからトースターに入れて焼くとよい。
鉄板がなければ、まな板の上で作ってからトースターに入れて焼くとよい。



おかかおにぎり&鮭チーズおにぎり

<材料> 2人分

- ごはん...お茶碗2杯
かつおぶし...1パック
ちりめんじゃこ...大さじ1
いりごま...小さじ1
野沢菜漬け...大さじ2
(細かく刻む)

<作り方>

- ボウルにごはんと具ををすべて入れて混ぜる。
- ラップに①を一人分ずつのせ、ひとめにしてできあがり。

具①

具②

- 鮭フレーク...大さじ3
プロセスチーズ...大さじ2(さいの目切り)
大葉...2枚(刻む)
いりごま...小さじ1



前日のおかずも、うまく利用すればさらに時短!!

- ポテトサラダ
→食パンにのせて、さらにスライスチーズをのせて焼く
- きんぴらごぼうやひじきの煮物
→ごはんに乗せておにぎりにする

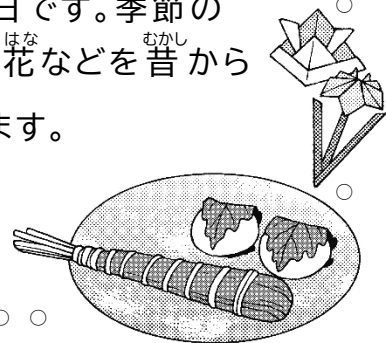
ひ なに ひ こどもの日って何の日？

5月5日(金)は「こどもの日」です。みなさんは「こどもの日」は何をする日か知っていますか？

「こどもの日」は「端午の節句」とも呼ばれ、子どもが大きく成長したことを祝う日です。季節の変わり目に病気になるずに元気に成長できるよう、かぶとや五月人形、しょうぶの花などを昔から

飾ってきました。また、かしわ餅やちまきなどの和菓子を食べる習慣もあります。

朝晩の寒いこの時期を元気に過ごせるように、こどもの日のお祝いを
しましょう。



はる た もの し あじ かお み 春の食べ物を知り、味や香りを見つけよう！

たけのこ

4月～5月頃になると土の中から顔を出します。ほんのりとした甘みと苦みがあり、春を感じさせる食べ物です。大きくなると竹になることから、成長を願うこどもの日にも食べられています。



☆給食での登場☆

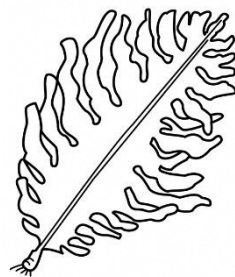
たけのこ寿司・スタミナ丼

ワカメ

年中乾燥したわかめが売られていますが、海水の温度があがるこの時期に収穫し、乾燥させています。

海からとれた時には茶色い色をしていますが、ゆでると鮮やかな緑色になります。

たけのこと一緒に煮る「若竹煮」は、お互いのおいしさを引き立たせるため、「であいもん」と呼ばれています。



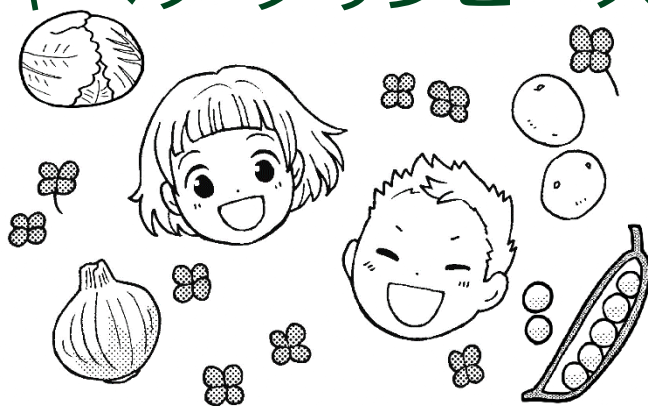
しん しん はる 新じゃがいも・新たまねぎ・春キャベツ・グリーンピース

春にとれる野菜は、甘みや水分が多く含まれていて、柔らかさもあります。特に甘みは、寒い冬を乗り越えるために、野菜自身が栄養を蓄えている証拠です。

スープやみそ汁、煮物など、いろいろな料理に取り入れやすい食べ物だからこそ、料理の味の違いを見つけましょう。

☆給食での登場☆

肉じゃが・ハヤシライス・豆腐ハンバーグの野菜あんかけ・臭だくさんみそ汁 等



給食センターの アレコレ カレーに使われている食材はどのくらいあるのか 見てみよう！



給食センターでは、Aコースでは玉ねぎ130kg、じゃがいも109kg、にんじん38kg、ぶた肉72kgを使い、Bコースでは玉ねぎ134kg、じゃがいも112kg、にんじん39kg、ぶた肉75kgを使って作っています。

野菜の皮をむくために、機械も使いますが、最後は調理員さんがヘタをとったり皮をむいたりします。

