

# 食とみどりの 新発田つ子通信

【第8号 2011年7月発行】

## 給食再発見

～よくかむことを大切にしていますか～



### 6月のある日の給食メニュー

- ☆大豆わかめごはん  
とり肉のみそ焼き
  - ☆きりぼし大根のサラダ  
なめこ汁  
冷凍みかん  
牛乳
- ☆は、かみかみメニューです

### <紫雲寺共同調理場 齊藤栄養教諭より>

やわらかい食べものが多くなり、昔よりもかむ回数が減ってきているため、時々かたい食べものを給食に取り入れるように心がけています。

6月は「歯の衛生週間」がありました。よくかむとだ液がたくさん出て、歯に食べかすが残りにくいそうです。よくかんで食べることに慣れてほしいと願い、切干大根や、地元産の大豆を使って調理しました。



写真は紫雲寺共同調理場のものです。

新発田市の各共同調理場ではホームページを開いています。そこでは、毎月の献立や給食ができるまでの様子、栄養士さんからの一言を紹介しています。

新発田市のホームページからも閲覧できます。ぜひご覧ください！

<http://www.city.shibata.niigata.jp/> (新発田市のホームページ) → 市教育委員会 → 新発田市の学校給食 → 給食「新発田市の学校給食調理場について紹介します」で、各共同調理場のホームページが見られます。

## ◇ 親子で作ろう！ 簡単ごはん ◇

### 【主食】暑い日もさっぱり！ しそじゃこごはん

<材料>(4人分)

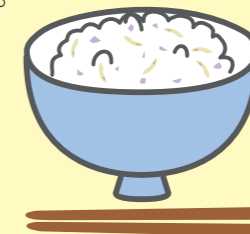
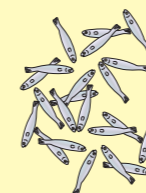
ごはん…4人分、しそ…2枚、ごま…小さじ1、ちりめんじゃこ…大さじ2

<作り方>

①しそは千切りにします。ごまとちりめんじゃこは、から炒りして水分を飛ばしておきます。

②炊いたごはんにしそとちりめんじゃこを混ぜ、最後にごまをふりかけてできあがりです。

※お好みで梅ぼし(4～5個を、種を取ってたたいておく)や、大根のみそ漬(2cmほどのものをみじん切りにする)などを加えてもおいしくいただけます。



### 【主菜】レンジで簡単！ 豆腐ハンバーグ

<材料>(4人分)

木綿豆腐…1丁、パン粉…1カップ、  
卵…1個、ツナの缶詰め…1缶、  
長ネギ…5～6cm

<作り方>

①耐熱皿の上に豆腐をのせ、ラップを掛けて1～2分ほどレンジで加熱をし、水切りをします。

②ツナ缶は油を切り、長ねぎは粗いみじん切りにします。

③ボウルに材料を全部入れ、よく混ぜます。

④ラップを広げ、その上に一握りくらいのかたまりをのせてハンバーグの形に整えます。

⑤ラップで包み、お皿に並べてレンジで8～12分ほど加熱すればできあがりです。



### 【副菜】火を使わない！ きゅうりのさっと和え

<材料>(4人分)

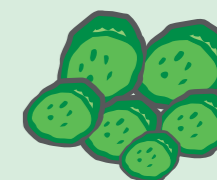
きゅうり…1本、塩…ひとつまみ、しょうゆ…小さじ2、  
みりん…小さじ1、ごま油…小さじ1、ごま…小さじ1

<作り方>

①きゅうりはよく洗い、乱切りにして塩をもんでおきます。

②しょうゆ、みりん、ごま油をボウルに入れよく混ぜます。

③きゅうりをさっと洗ってザルにあげ、水を切ります。水が切れたらボウルに入れ、調味料とよく混ぜ、最後にごまをふってできあがりです。



### 【副菜】貝たくさん！ みそ汁の具の組み合わせ

- かぼちゃ+なす+しめじ
- アスパラガス+じゃがいも+にんじん
- オクラ+えのき+豆腐
- ピーマン+にんじん+麩
- さやえんどう+玉ねぎ+薄揚げ
- 豆腐+きのこ+長ねぎ
- キャベツ+薄揚げ+にんじん

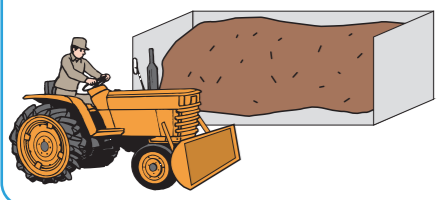


返す  
(リサイクル)

# 残った食べ物のゆくえも考えよう

～有機資源センターの堆肥について～

返す(リサイクル)



食べる



育てる(栽培)



作る(料理)



有機資源センターの堆肥は、家畜のふんやみなさんが残してしまった給食などを発酵させて作られています。  
この堆肥を使って野菜などを栽培、調理し、さらに調理くずを有機資源センターに戻すことで食のサイクルをすすめることができます。

有機資源センターの堆肥はご家庭でも購入できます！  
くわしくは農林水産課まで⇒TEL33-3108

家庭ですすめる  
食のサイクル

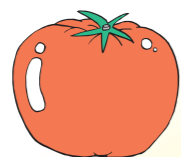
食べる

# 暑さには負けない食事もしよう

夏が旬の食材は夏バテ防止にもおすすめです

夏の食材はほてった体を冷まします。

暑いときに必要となる、ビタミンCを多く含んでいます。



トマト



なす



かぼちゃ



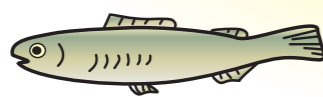
オクラ



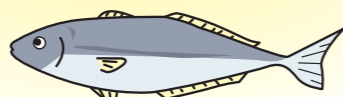
きゅうり



枝豆



あゆ



あじ



アスパラガス

夏休みを楽しく過ごすために、おいしい旬の食材をたくさん食べましょう！

# 育てる楽しみを味わおう

育てる  
(栽培)

菅谷小学校では、全学年の縦割りで花やトマト、ナスの苗植えの活動を行いました。



上級生に植え方を教わりながら苗を植えていきます。



「おいしく育ちますように！」



わたしたちの植えた花で花壇を花いっぱいにしてよう！



夏休み前に収穫した野菜を使って夏野菜のカレーを作ります！



家庭でも花や野菜を育ててみませんか

# “パランスのよい”食事を作ろう

作る  
(料理)

豆腐ハンバーグ  
(主菜)

血や肉を作るたんぱく質のおかずです。

しそじゃこごはん  
(主食)

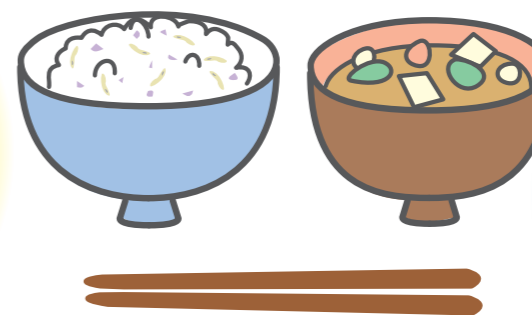
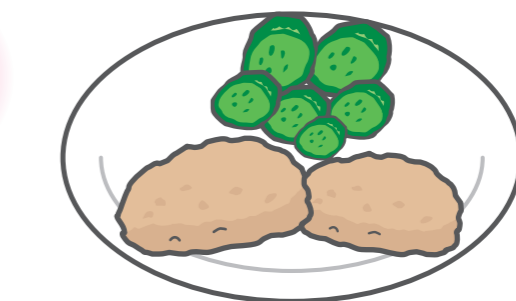
ごはんやパンなどが「主食」となります。脳の働きを活発にしたり元気に活動するためのエネルギーになります。

きゅうりのさっとあえ(副菜)

副菜には食物繊維が多く含まれています。お腹の調子を整え、便秘予防に役立ちます。

みそ汁(汁物)

食事ののど通りをよくします。野菜をたくさん入れると副菜になります。



夏休み、親子で作ってみませんか 4ページでレシピを紹介しています！