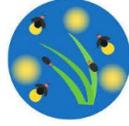




きゅうしよくだより



津市香良洲学校給食センター

少しずつ日ざしが強くなり、暑さを感じるが多くなってきました。梅雨に入れば肌寒い日もあるかもしれません。季節の変わり目には、体も暑さ寒さになじんでいませんから、しっかりと食べて寝て、体調を整えるようにしましょう。

今月も、季節の食べものをできるだけ使う予定です。暑い中でも食べやすい献立も、いくつか取り入れました。

お楽しみに♪



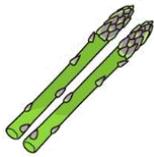
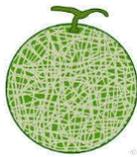
6月のこんだて紹介



旬の食べもの

6月は、初夏の食べものだけでなく、夏野菜を中心に、夏の食べものも、とれ始める季節です。

6月の給食には、トマトやアスパラガス、さやいんげん、メロン、梅などの野菜や果物を初め、シイラやカツオ、アジなどの、夏に美味しい魚も使う予定です。



地産品「梅ジャム」「美里みそ」

21日の「伊ワシの梅風味揚げ」には、津市の美里町の特産品の「梅ジャム」を使います。完熟した梅の実で作られる山吹色のジャムで、パンだけでなく、料理に使ってもおいしいのです。

さっぱりとした酸味で、夏の暑さに疲れたおなかに優しい味です。

また、26日の「豆腐のみそかけ」には、同じ美里町で作られた「美里みそ」を使います。美里で栽培された、大粒の甘い大豆を使った赤みそです。

お楽しみに♪



5月のきゅうしよくを

香良洲小の1年生がお手伝いをしてくれました♪

5月10日の給食に使った「スナップえんどう」のすじとりを、香良洲小学校の1年生がしてくれました。「いえでもしたことがある」「おばあちゃんがおだててる」と言って手際の良い子や、「たべたことがない」という子など、いろいろな声がありましたが、みんな本当に楽しそうにしてくれました。

22日の「実えんどう」も、1年生にさやから出してもらう予定です。



献立紹介「さくらごはん」

28日の「さくらごはん」は、静岡県の郷土料理のひとつです。しょうゆや酒、塩などを入れて米を炊く、シンプルな料理で、薄い茶色に染まったごはんを、桜の色にみたくてしています。蒸し暑い季節に、食べやすい料理です。

- 【材料(4人分)】
- 米 … 2合(約300g)
 - こいくちしょうゆ … 大さじ1(15ml)
 - 酒 … 大さじ1強(20ml)
 - 塩 … 少々

炊飯器に米・調味料・水を入れて炊く。

※調味料の分、水を減らす。

