



食育だより

名草小学校

2012. 7. 17(水)

名草小学校 食育標語

「よくかんで、残さず食べよう最後まで」

夏野菜の収穫の時期をむかえ、名草地域でも夏を感じられる風景が見えることとなりました。夏野菜の特徴は、色がカラフルで形も楽しむことができます。この時期に、色々な野菜を見て食べて楽しみましょう。

学校園でも、丸く真っ赤なトマトリリコができました。トマトにはリコピンが多くふくまれているのが特徴ですが、トマトリリコは調理用なので特に多く含まれています。



体によいことがたくさんリコピンの働き

- がんの予防
- 紫外線の予防
- 視力低下の予防
- 動脈硬化の予防



真っ赤なトマトがいっぱいとれたよ

給食でどんな料理ができるのかな？



【お知らせ】

収穫したトマトリリコで19日(木)に鶏肉のトマトソースかけが献立に加わります。

使用材料は下記のとおりです。

- 鶏肉
- 小麦粉・でんぷん
- 揚げ油
- トマト
- コンソメスープの素
- 酒
- さとう
- でんぷん

赤・黄・緑

黄



名草地域の野菜たち...

【チャレンジコーナー】花や葉と野菜と栄養的な働きを線でむすんでみましょう



小さい白い花です。緑の実がなります。

① ア



A 体を冷やし、熱冷ましに効果があります。ビタミンCが豊富で風邪にも効果があります。【ヒント】水分が多いです。



葉に特徴があります。白い小さな花が咲きます。根菜類です。

②

イ



B ビタミンAが多く、のどや鼻の粘膜を丈夫にし風邪などの細菌への抵抗力を強くします。【ヒント】油で炒めると栄養が吸収されやすくなります。

ウ



C コレステロールの排泄をうながし肥満の予防になります。疲れをとり、腸を調える働きがあります。【ヒント】形が変わっています。



黄色い花です。ツルが伸びて育ちます。まくらのような瓜です。

③

エ



D 血液の流れや、頭の働きをよくし体の疲れをとりのぞきます。【ヒント】栄養ドリンク剤にも使われています。



1cmぐらいの小さな白い花が咲きます。花の中心に黄色い花粉がつきます。

④

E 体を温め、咳を止める効果があります。また、殺菌作用もあり、ストレスにも効果があります。【ヒント】紀三井寺地域のハウスで栽培されています。



ささのような葉をしています。ハウスに入るとスーッと爽やかさを味わえます。

⑤ オ



*ごたえは、しゅうちゅうげんかんにけいします。

7月の給食おすすめレシピ
地域の夏野菜を食べて元気アツ！

にんじん：食欲増進・疲れた体の解消に「にんじんと春雨のマーボー」(4人分)

材料名	分量	切り方等
にんじん	小1/2本	→細い千切り
はるさめ	40g	→茹でる
ぶたミンチ	60g	
酒・しょうゆ	各小さじ1/2	
青ねぎ	1本	→小口切り
生姜・にんにく	小さじ1/2	→すりおろす
豆板器	小さじ1/2	
水	10cc	
中華スープの素	小さじ1	
味噌	小さじ1	
酒	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
さとう・酢・ごま油	各小さじ1/2	※ごま油だけ少し多くすると良い香りがします。

【作り方】
 ①豚ミンチ肉にすりおろした生姜とにんにくをよく混ぜる。
 ②春雨を茹でる。
 ③フライパンで①豚ミンチ肉とにんじんを炒め、Aの合わせ調味料を加え、茹でた春雨を入れる。青ねぎを入れて出来上がり。

にんじん：パパッと調理ごはんがすすむ「ちりめんにんじんふりかけ」(4人分)

材料名	分量	切り方等
白いりごま	大さじ1/2	
にんじん	60g	→針生姜のように細い千切りにします。
ちりめんじゃこ	15g	
酒	小さじ1	
塩	少々	

【作り方】
 ①お皿に細い千切りにした「にんじん」をお皿に広げレンジで水分をとばす。又はフライパンで炒める。
 ②ちりめんじゃこに酒をふる。
 ③①のにんじんと②のちりめんじゃこをフライパンでいり、白いりごまを加えて仕上げます。
 塩は「ちりめんじゃこ」の塩分が効いていると使用しません

今月の世界の料理(アメリカ テキサス州)なすがおいしい「チリコンカン」

(4人分)

材料名	分量	切り方等
合い挽きミンチ	140g	
なす	1本	→1cm幅のいちよう切り
たまねぎ	1こ	→短冊切り
油	少々	
唐辛子	少々	
大豆(乾)	35g	→洗って茹でる
黄ピーマン	1こ	→小さい短冊切り
トマトダイス	70cc	
ケチャップ	50cc	
チリソース	大さじ1弱	
コンソメスープの素	小さじ1/2	
水	10cc	

【作り方】
 ①フライパンに油をひいて、合い挽きミンチ、たまねぎ、なすの順に炒め、野菜に火をとおす。
 ②茹でた大豆と黄ピーマンを入れて調味する。

我が家の食パワー(輪)の応募をまってま〜す。



いろいろな献立をお届けください。皆さんとともに学校給食をとおして、これからも「食のパワー(輪)」で豊かな学校給食、地域の輪を広めさせていただきたく思っています。様式はどんな形でもかまいませんのでご協力よろしくお願いいたします。

----- きりとり -----
 お家からのお待ちしております。

ご意見・ご感想などお届けください。よろしくお願いいたします。(栄養士 土井)