

食育だより



令和3年
5月号

(毎月19日は食育の日)

裾南町学校給食センター

木々の緑がまぶしい5月、新しい学年がはじまり1カ月が経とうとしています。新しい学年、学校生活に少しずつ慣れていく最中ですね。新しい友だちと新しい味に出会いながら、じっくり味わう給食時間にしていきたいと思います。そのためのポイントを紹介いたします。

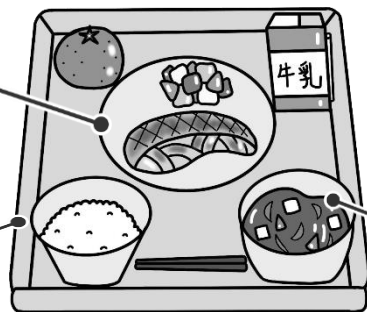
カッコいい食べ方をしよう

～食べることに集中できる機会を生かして～

新型コロナウイルス感染症対応の給食が続きます。せっかくなので、「前向き・黙食」のよさを生かして次の3つ(食器の置き方、姿勢、お茶碗の持ち方)を確認してみましょう。

①食器の配ぜんを確認

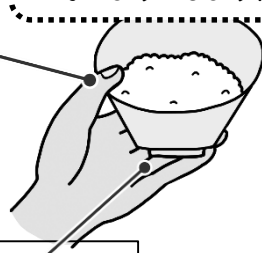
おかずは奥に
ごはんは手前の左側



みそしる・スープは
手前の右側

③お茶碗は手に持って

指でお茶碗の内側を持たないようによね。



親指をわんのへりにかける。

糸底の下に、ほかの4本の指をそろえて置く。

②背中を伸ばして

体は料理の方に向ける

背筋を伸ばす。

あしを組まず、そろえてゆか床に付ける。

ひじをつかない。

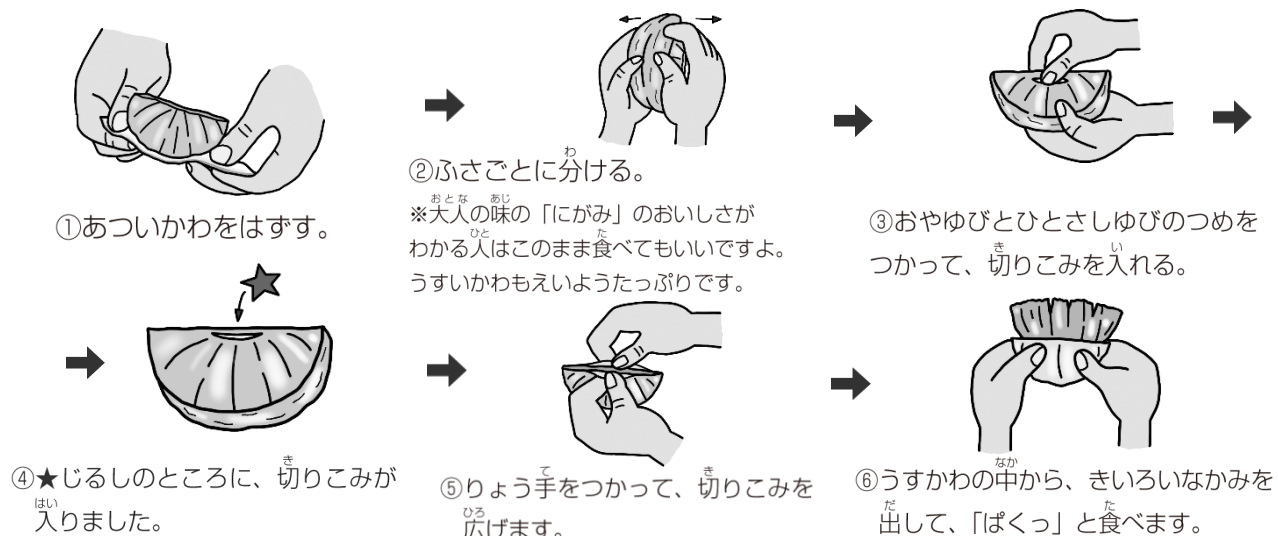


夏みかん(甘夏)



よい香りの夏みかん。冬を越して初夏に食べ頃になることから「夏だいたい」ともいわれます。「甘夏(あまなつ)」は、この夏みかんの一種で、甘酸っぱさとほのかな苦みが特徴のかんきつ類です。甘夏のおもな産地は西日本。1月～3月頃にかけて収穫されます。収穫した後、涼しい場所で保存します。すると、もともと甘夏にあった酸っぱい味が空気の中に飛んでいき、甘い味の中にそのまま残ります。この、保存して酸っぱい味を飛ばすことを「酸抜き」といいます。酸抜きが終わった、おいしい夏みかんをよく味わって食べましょう。3月～5月に収穫した甘夏の中には、新潟県などにある雪を活用した雪蔵で保存されるものもあります。

大きなかんきつ(みかんのなかま)の食べかた



レバーとポテトのレモンソース

「レバーは苦手」という人におすすめ。レバーは鮮度のよいものを使ってください。

4人分

じゃがいも	中3個	しょうが	ひとかけ
豚レバー	250g	にんにく	ひとかけ
しょうゆ	小さじ2	かたくり粉	適量
酒	小さじ2	米粉	適量
		揚げ油	適量

- ① 豚レバーは、角切りにする。
- ② しょうが、にんにくはみじん切り。じゃがいもは厚めのいちよう切りにする。
- ③ 豚レバーに、しょうゆ・酒・しょうが・にんにくで下味をつける。
- ④ ソースの材料を小鍋に入れ、よく混ぜてから、火にかけてひと煮立ちさせる。火を止めて、レモン汁を混ぜる。
- ⑤ ごまを炒る。
- ⑥ 揚げ油を熱し、じゃがいもを素揚げする。
- ⑦ ③のレバーの汁気を切り、かたくり粉・米粉をつけて油で揚げる。
- ⑧ ⑥と⑦に④のソースをからめ、⑤のごまをふる。

【レモンソース】

濃口しょうゆ	大さじ2
本みりん	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	大さじ2強
レモン汁	小さじ1弱
ごま	少々

お好みで鶏レバーでも
おいしいです。

