

7月のブックメニュー

「野菜と栄養素 キャラクター図鑑」より

(田中 明/監修 蒲池桂子/監修 いたうみつる/イラスト日本図書センター)

夏の野菜といえば、ナスにトマト、さやいんげんなどなど。見た目も味も、栄養だってちがいます。

どんな栄養がふくまれているか、しらべてみましょう。

関連本

- 『やさいのがっこう とまとちゃんのたびだち』 (なかやみわ/さく 白泉社)
- 『野菜で食育 おいしいスイーツ2』



～図書館司書の白井先生より～

給食目標 時間を守って食べましょう。

《給食人気レシピ紹介》


今月は、「じゃこピーマンふりかけ」を紹介します。ピーマンは、苦手な野菜の一つとして挙げられることが多い食材です。しかしこのふりかけは、苦手な子も食べやすく、ご飯もよく進む味です。ピーマンは、今が旬の野菜です。栄養満点のふりかけをぜひ、ご家庭で試してみてください。

(材料4人分)

- ・ちりめんじゃこ 20g
- ・水 小さじ2と1/2
- ・酒 小さじ1/3
- ・みりん 小さじ2/3
- ・さとう 小さじ1/3
- ・ピーマン 40g
- ・しょうゆ 小さじ2/3
- ・ごま油 小さじ1/3
- ・ごま 2g

(作り方)

- ①ちりめんじゃこ、水、酒を入れ、やわらかくなるまでにする。*水分が足りない場合は、水を足す。
- ②みりん、さとう、ピーマンを入れ、一煮立ちしたら、しょうゆを加え、汁をとばしながら、いため煮る。
- ③汁けがなくなったら、ごま油とごまを入れて、混ぜ合わせ火を止める。
*ちりめんじゃこをカリカリに仕上げたい場合は、ちりめんじゃこをからいりして、ごま油を入れるタイミングでじゃこを入れる。

9 木	なつやさいカレー 	きゅうにゅう	とりにく、とうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、こめこ、あぶら、はちみつ	たまねぎ、にんにく、にんじん、かぼちゃ、ズッキーニ、トマト、なす	627
	オニオンドレッシングサラダ			あぶら、さとう	にんじん、キャベツ、きゅうり、こまつな、たまねぎ	
	えだまめのしおやき(3年生たけのこさやとり)			あぶら	えだまめ、にんにく	21.9
10 金	アジアンそぼろごはん	きゅうにゅう	とりにく、だいず	こめ、むぎ、さとう、あぶら	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、たまねぎ、しめじ、あかピーマン、きピーマン	609
	コーンたまごスープ		とりにく、たまご	あぶら、かたくりこ	しょうが、にんじん、たまねぎ、とうもろこし、とうもろこし、チンゲンツアイ	
	ばいながるゼリー		かんてん	さとう	パインジュース、パイン	23.1
13 月	えびチャーハン	きゅうにゅう	とりにく、たまご、えび	こめ、あぶら	しょうが、ねぎ、にんじん、グリーンピース	613
	はるまき		とりにく	はるまきのかわ、あぶら、はるさめ、かたくりこ、こむぎこ	ねぎ、しょうが、もやし、にら	
	コーンサラダ			さとう、あぶら、ごまあぶら	きゅうり、にんじん、とうもろこし、キャベツ、もやし、にんにく	25.3
14 火	ごはん	きゅうにゅう		こめ		558
	さかなのこうみやき		さわら、みそ		しょうが、にんにく、ねぎ	
	つなとほうれんそうのあえもの		ツナ	ごまあぶら、さとう	きゅうり、もやし、ほうれんそう	27.2
	かきたまじる		とうふ、たまご	かたくりこ	にんじん、ねぎ、こまつな	
15 水	てづくりじゃこわかめごはん	きゅうにゅう	わかめ、ちりめんじゃこ	こめ、むぎ、あぶら		629
	にくじゃが		ぶたにく	あぶら、じゃがいも、こんにゃく、さとう	にんじん、たまねぎ、さやいんげん	
	やさいのごまずだれ			さとう、あぶら、ごま	こまつな、キャベツ、もやし、にんじん	22.9
	カルピスゼリー		かんてん、カルピス	さとう	みかん	
16 木	しょうゆラーメン	きゅうにゅう	ぶたにく、わかめ	ちゅうかめん、あぶら	ねぎ、とうもろこし、ほうれんそう、しょうが	591
	はるさめサラダ			はるさめ、さとう、ごまあぶら	キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、しょうが	
	やさいチップス			あぶら、さつまいも	れんこん、かぼちゃ、にんじん	23.2
17 金	ねぎしおカルビどん	きゅうにゅう	ぶたにく	こめ、むぎ、あぶら、さとう、かたくりこ、ごま	にんにく、ねぎ、もやし、にら、レモン	614
	よしのじる		とりにく、とうふ	こんにゃく、かたくりこ	にんじん、ごぼう、だいこん、しめじ、たまねぎ、こねぎ	
	すいか				すいか	23.6

3年生・たけのご学級が、枝豆のさやとりをします。
7月7日は3年2組、3組の予定。9日は、3年1組、たけのご学級の予定。

食材については、そのつど、産地を確認しています。