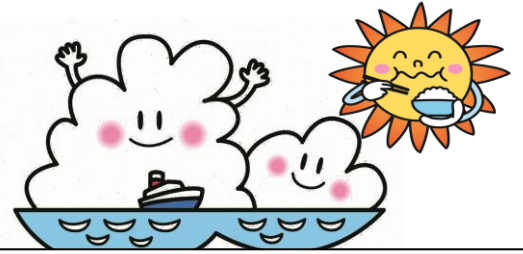


～夏のおすすめメニュー！！～

1学期も終わりを迎え、夏休みに突入です。今回は、水分・ミネラル・タンパク質
ビタミンがとれる汁物や夏に合う副菜の給食メニューをご紹介します。
お子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか？



★沢煮椀（さわにわん）

材料(4人分)

・大根	100g
・たけのこ(水煮)	60g
・ベーコン	35g
・ねぎ	35g
・にんじん	35g
・だし汁	850cc
・塩	ひとつまみ
・薄口しょうゆ	小さじ2
・黒こしょう	少々

「沢煮椀」は、本来、根菜などの
たくさんの野菜の千切りと豚の背脂
が入った、こしょうを効かせたしょう
ゆ汁です。料理名の「沢」は、野菜
がたくさん(沢山)入っていることか
らついたと言われているようです。
給食では、背脂の代わりにベーコン
を使っています。暑い日は黒こしょ
うを多めにすると、ピリツとしたスパ
イスが食欲増進につながります。

<作り方>

- ①大根、たけのこ、にんじん、ベーコン、は千切りにする。
たけのこは下ゆです。②ねぎは薄い小口切りにする。
- ③だし汁に①を入れて火が通ったら、味付けをし、②を加えて
仕上げに黒こしょうを入れる。

★なすのごまみそ汁

材料(4人分)

・なす	80g
・いんげん	30g
・玉ねぎ	35g
・油揚げ	10g
・にんじん	30g
・だし汁	850cc
・みそ	35g
・白いりごま	小さじ1
・白すりごま	小さじ2/3
・白ねりごま	小さじ2

<作り方>

- ①なす、にんじんはいちょう切
り、いんげんは食べやすい長
さにカット、玉ねぎはスライス、
油揚げは短冊切りにする。
- ②だし汁に煮えにくい材料から
入れて火が通ったら、白ねり
ごまを加えたみそを入れ味を
調べ、いりごま・すりごまを仕
上げに入れる。

ごまを加えると、栄養価がぐんと
アップし、味もまろやかになります。

熱中症予防にも、お汁は良いメニューです。お家で作るなら、暑い
時は冷やすと食が進みます。ごまみそ汁は季節の野菜や根菜、きのこ
やちくわを入れたい豆乳を加えたいと、バリエーションも豊富な
で、オールシーズン使える給食メニューです。

★糸こんにゃくのチャフチェ

材料(2人分)

・糸こんにゃく	100g	・ごま油	小さじ2
・牛肉(または豚肉)	50g	・おろしにんにく	小さじ1
・切り昆布	35g	・酒	小さじ1
・ねぎ(小口切り)	35g	・砂糖	小さじ1
・にんじん(千切り)	35g	・しょうゆ	大さじ1
・大根(千切り)	80g	・白いりごま	小さじ1
・干し椎茸スライス	2g	・豆板醤(お好みで)	適宜

<作り方>

- ①糸こんにゃくと切り昆布は食べやすい長さに切る。
- ②ごま油でにんにくを炒め、肉、大根、あく抜きした
糸こんにゃく、戻した干し椎茸、人参、切り昆布、ねぎを
炒め、やわらかくなったら味付けする。
- ③豆板醤の辛みは好みで調整して加える。
- ④仕上げに白ごまをちらす。

☆春雨の代わりにヘルシーなこんにゃくを使います。昆布、
野菜もたっぷりとれるメニューにしていますが、お肉の割合を増
やすと、ご飯が進むボリュームメニューになります。

★春雨サラダ

材料(4人分)

・春雨(乾)	20g	(ゆでて食べ易い長さ)
・きゅうり	1/2本	(輪切りにしてさっとゆでる)
・人参	20g	(千切りしてさっとゆでる)
・もやし	80g	(水からゆでる)
・粒コーン	20g	
・うすくちしょうゆ	大さじ1	・ごま油 小さじ1/2
・酢	小さじ1	・白ごま 小さじ1/2
・砂糖	小さじ1/2	

<作り方>

- ①材料をそれぞれ下ごしらえする。
- ②調味料をよく混ぜ合わせ、①と和える。
- ③仕上げに白ごまをちらす。



☆春雨は、緑豆春雨だとコシがあって、食感が良くなります。
給食での調理は衛生管理上、きゅうりもゆでて使いますが、お
家では生で千切りにして軽く塩もみして加えてもOK。
カレーやフライに組み合わせると、さっぱりしてよい食べ合わせ
になります。

和食のマナー3択クイズ

和食のマナーについてのクイズ

です。3つの絵から正しいものを選び、○で囲みましょう。



Q1

ごはん茶わんと汁物のおわん、正しい置き方は？



① ごはん茶わんは右手前、汁物のおわんは左手前。



② ごはん茶わんは中央手前、汁物のおわんは奥。



③ ごはん茶わんは左手前、汁物のおわんは右手前。

Q2

お茶わんとおわんの正しい持ち方は？



① 指を広げて上側のふちを強く持つ。



② 4本の指の上に乗せて、親指でふちを軽く押さえる。



③ わんの中に親指を深く入れて、つまむように持つ。

Q3

おはしの正しい使い方は？



① 食べものを刺して食べる。



② おわんの中におはしの先を入れたままお汁を飲む。



③ おはしの下には汁がたれないように手をそえる。

Q4

割りばしの正しい割り方は？



① はしの先を左にして横に持ち、上下に割る。



② はしの先を上にして縦に割る。



③ はしの先を左にして1本を口にくわえて割る。

Q5

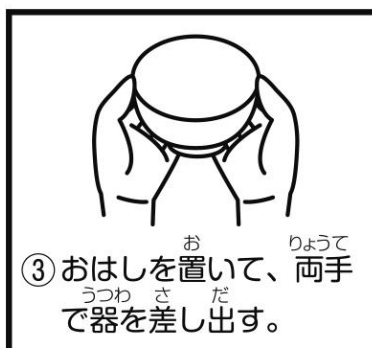
お代わりの時の正しい持ち方は？



① おはしをにぎったまま、器を持って差し出す。



② おはしを置いて、片手で器を差し出す。



③ おはしを置いて、両手で器を差し出す。

こたえ

Q1...③ Q2...②(正しく持たないとすべて落としてしまいます。正しい持ち方ができるようにおわんは手に合った大きさの物にするとうい良いでしょう。) Q3...②(①は刺しばし、③は手皿というマナー違反です。お汁を飲む時は、汚れたはし先が見えないようにしましょう。) Q4...①(使い終わったらはし袋に入れましょう。) Q5...③(①は握りばし・持ちばしという食事中もマナー違反です。お代わりを受け取る時も両手でしっかり受けましょう。)