

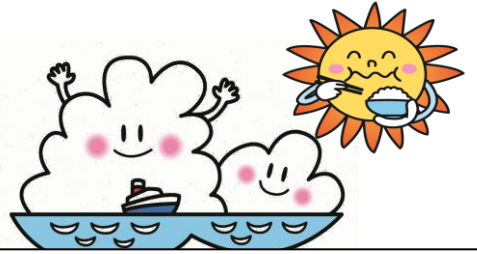
給食たより

— 増刊号 —

令和 4年 7月20日発行
河北町学校給食センター

～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人気の鶏肉メニュー・河北オリジナルデザートをご紹介します。
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 20g
- ・玉ねぎ 30g
- ・厚揚げ 20g
- ・にんじん 20g
- ・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、
厚揚げは色紙切りにする。
- 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、
冷やしみそ汁もいいですね。ごまみそ汁は季節の野菜や根菜、きのこ
やお肉、ちくわや豆乳を加えたいと、バリエーションも豊富なので、
オールシーズン使える栄養満点の給食メニューです。

★鶏肉のマーマレード煮

材料(4人分)

- ・鶏肉(胸又はもも) 240g
(給食では胸肉を使っています)
- ・片栗粉 適量
- ・揚げ油 適量



【マーマレードソース】

- ・マーマレードジャム 大さじ4
- ・白ワイン 小さじ2
- ・うすくちしょうゆ 小さじ2
(ないときはしょうゆでもOK)
- ・塩 ひとつまみ
- ・水 大さじ2強

<作り方>

- ① 鶏肉は一口大に切り、片栗粉をまぶして
油で揚げる。
- ② マーマレードソースの調味料を火にかける。
- ③ ②のソースに①を入れてよくからめる。

☆ソースを変えれば、「レモン煮」や「ねぎソース」などの給食
人気メニューも作れます。また、鶏肉をもも切り身にして、小麦粉
をまぶしてソテーしたものに、マーマレードソースをかけ野菜を添
えと、ちょっと違ったおしゃれな一品料理になります。

★紅花サワーゼリー

材料(4人分)

- ・アロエ & ナタデココ 80g (汁気切っておく)
- ・りんごゼリー(3コパックで市販されているもの) 120g
(透明で、果肉の入っていないゼリーを選んでください)
- ・乾燥紅花 0.2g (紅花資料館や丹野園さんで販売)
- ・さとう 12g
- ・りんご酢 8g
- ・酢(紅花洗い用) 大さじ1



<作り方>

- ① 乾燥紅花に酢を入れて静かに洗う。紅の色が出て
きたらキッチンペーパーで包み、汁気を切る。
- ② 砂糖とりんご酢を煮立てて冷まし、①を加えて紅花
シロップを作る。
- ③ 汁気を切ったアロエ & ナタデココとりんごゼリーを
クラッシュしたものに①を加えて混ぜあわせ、お好み
のカップにもりつける。(白や透明カップは映えます)

☆酢の酸味がきついと感じる方もいると思いますので、りんご酢の量は
お好みに合わせて調整してください。透明なゼリーに鮮やかな紅花が
映えるのが特長ですが、時間がたつと、紅花の色が出てきて全体が
黄色っぽくなりますので、早めに食べるのがおすすめです。

ねっちゅうしょう き
熱中症に気を
つけよう!

すい ぶん

かた

たく

水分のとり方 ③ 択クイズ

Q1



すいぶん にんげん
水分は人間にとって、
とても大事です。みんなのからだ
は、何パーセントが水分でできている？

- ① 約20% ② 約60% ③ 約100%



Q2

すいぶん かた ただ
水分のとり方で正しい
文章はどれ？

- ① のどがかわいたとき
にだけとる。
② 1日1回、
食事のときにとる。
③ いつでも、こまめに
少しずつとる。



Q3

あせ なに の
汗をかいていないときは、何を飲めばよい？

- ① 水やお茶



- ② スポーツ
ドリンク



- ③ 炭酸飲料



Q4

あせ
汗をたくさんかいたときに
飲むとよいものは？

- ① 水やお茶 ② スポーツドリンク ③ 炭酸飲料



Q5

うんどう ただ
運動するときの正しい
水分のとり方は？

- ① 運動中にもこまめにとる。
② 運動後の
がぶ飲みする。
③ 運動した
1時間後にとる。



こたえ Q1=②(年代によっても違うが、体重の半分以上が水分でできている)

Q2=③(のどがかわいたときや運動に関係なく、こまめにコップ1ばいくらいの量をとる)

Q3=①(スポーツドリンクや炭酸飲料を多く飲むと、塩分や糖分のとりすぎになってしまう)

Q4=②(汗をかくと、塩分が体の外に出てしまうため、スポーツドリンクなどで塩分を補給するとよい)

Q5=①(運動中もこまめにコップ1ばいくらいの量をとる。がぶ飲みはしないようにする)

