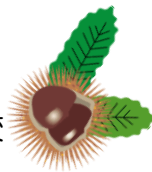


給食だより

令和2年9月
倉敷市立長尾小学校



給食レシピ紹介

9月15日の給食に登場!!

なすとじゃがいものミートソース焼き

○材料（5人分）と切り方○

なす	1/2本・・・0.5cmのいちよう切り
じゃがいも	1個・・・千切り
たまねぎ	1/4個・・・うすくスライス
ピーマン	1/2個・・・縦半分に切り0.5cmにスライス
合挽ミンチ	60g
にんにく	少々・・・すりおろす、またはチューブでも可
しょうが	少々・・・すりおろす、またはチューブでも可
塩	少々
こしょう	少々
油	適量
赤ワイン	小さじ1
ケチャップ	大さじ1
ウスターソース	小さじ2
ハヤシルウ	1/3皿分
チーズ	お好みの量



○作り方○

- ①野菜を切る。じゃがいもは下ゆでをするか、電子レンジで加熱し、やわらかくしておく。
 - ②鍋に油をしき、合挽ミンチとにんにく、しょうが、塩、こしょうを入れて加熱する。肉に火が通ったところで野菜を入れる。
 - ③野菜がやわらかくなったところで◎の調味料を加えて味付けをする。
 - ④③をアルミカップ5つに分けて入れ、上にチーズをのせオーブン180℃でこんがり焼く。
- ※味付けはご家庭に合わせて調味料を調整してください。

裏面について

玉島地区では子どもたちに食べ物の旬を知ってほしいと思い、毎月旬の野菜を1つ取り上げて教室に資料を掲示したり、放送でお知らせしたりしています。今月から給食だよりの裏面に「旬ノート」を載せています。これは学校での取り組みをご家庭でも話題にしてもらいたいと思い作成したものです。ぜひご覧いただき、感想を教えてください。

今年は、いつもより短い夏休みとなりました。2学期も引き続き、感染予防に心がけながら学校生活を送ることになります。こまめな手洗いやマスクの着用だけでなく、規則正しい生活で病気に負けない体をつくることも大切です。



じょうぶな体を作るために・・・



よろしくお願いします!!

栄養教諭の三原実穂です。

約1年のお休みをいただき、8月より復帰しました。久しぶりに長尾小学校の子どもたちと会い、体が大きく成長した人、表情や言葉遣いが大人っぽくなった人など1年の大きな成長を感じることができ、とてもうれしく思いました。

今後もおいしい給食作りでみなさんの成長を応援できるよう尽力してまいります。

よろしくお願いします。



今月の旬の食べ物

なす

「ボローニャ」は都市の名前です。
どこの国にあるかな？
調べてみよう。

皮の色が濃くきれいで、ツヤとふっくら
ハリがあるもの、そしてずっしりと重いものが
おいしいなすの特徴です。

なすの成分は90%が水分です。
「クールベジタブル」と言われていて、
夏バテ予防におすすめの食材です。



なすの保存方法

常温保存…○ 部屋の温度が暑い時には、新聞紙などに包んで野菜室に入れましょう。
なるべく早めに食べるほうがおいしく食べられます。

冷蔵保存…△ 長い間冷蔵庫に入れておくと、種が黒くなり硬くなってしまいます。

冷凍保存…○ ヘタを切り落とし、縦半分に切ってさっと水にさらしましょう。水気をしっかり
ふいて、冷凍庫へ。使うときには解凍せずそのまま調理できますよ♪

作ってみよう！旬レシピ ～なすのボローニャスパゲッティ～

材料（4人分）	たまねぎ	200g	ケチャップ	大さじ2	
スパゲッティ(乾)	400g	なす	80g	ピューレ	大さじ2
牛豚合挽き肉	180g	グリーンピース	30g	ウスターソース	小さじ1
にんにく	1片	ローリエ	少々	デミグラスソース	35g
サラダ油	小さじ1	赤ワイン	小さじ2	A ハヤシルウ	30g
にんじん	60g	塩・こしょう	少々	水	200ml

作り方

- ① にんにく・にんじん・たまねぎはみじん切りにする。なすは一口大に切って水にさらす。
- ② 鍋を熱し、サラダ油を入れて、にんにくを炒める。
- ③ 牛豚合挽き肉を入れて炒めたら、にんじん・たまねぎを順に入れ、さらに炒める。
(たまねぎをしっかり炒めることで甘味が増し、おいしくなります。)
- ④ 野菜がやわらかくなったらなすを入れてさっと炒め、水を入れて中火で煮る。
- ⑤ Aの調味料を加えて、さらに煮こみ、最後にグリーンピースを入れてよく混ぜる。
- ⑥ スパゲッティを沸騰した鍋に入れてゆでる。⑤をかけて盛り付ける。

旬マイスター検定（出来たら○をしよう！）

- 5級：なすについて分かった！
- 4級：なすをスーパーで見た！
- 3級：なすを給食で見つけた！
- 2級：なす料理を作った！



今月の旬ノートの感想をお知らせください。