

給食だより

ぜひ、お子さんと一緒に読んでみてください。

さいたま市立与野八幡小学校

令和4年7月



《おいしく、楽しく、料理をしてみよう!》

7月に入り、夏休みまであと少しとなりました。学校がお休みで、時間のある日には、親子で料理にチャレンジするのも、おすすめです。今月は、おいしい料理をつくるコツを、少しだけ御紹介します。

1 おいしい料理を作るための、3つのポイント

① 料理を楽しむこと。

おいしい料理を作るためには、楽しく作ることが一番です。まずは、「やりたい!」と思えるものから挑戦しましょう。自分の好きな料理を作ってみるのもいいですし、スーパーや八百屋で使ってみたい食材を探るところから始めても楽しいですよ。



② 完成品をイメージしながら、料理をすること。

料理をするときに、レシピを見て作ることも、多いと思います。そのときは必ず、一度最後まで読んで、出来上がりの写真をよく見てから始めましょう。料理の完成図がイメージできていると、それに合った野菜の切り方や、火の通し具合なども想像できるようになるので、失敗しにくくなります。

③ たくさん味見をして、自分が「おいしい」と思う味に、しあげること。

人によって好き嫌いがあるように、どんな味付けをおいしく感じるかは、人それぞれ好みがあります。レシピに載っている量のとおり作るのも良いことですが、自分好みの味にアレンジすると、ぐっとおいしい料理になります。

2 料理の味付けヒント集

味をひきしめたいとき

酸味系：かんきつ果汁
香り系：こしょう、スパイス、薬味

など

味に深みを出したいとき

うま味系：粉末だし、コンソメ、鶏がらスープの素
甘味系：砂糖、みりん
コク系：生クリーム、粉チーズ、赤ワイン

など

※トマト味の料理なら、ウスターソースもOK!

全体的に味がさびしいとき

塩味系：塩、しょうゆ
香り系：ごま油、オリーブオイル、黒こしょう

など

香り系は、温めると香りが飛んでしまうので、なるべく食べる直前に「ちよいと足し」するのがおすすめです。

給食レシピ

塩肉じゃが (6月13日の給食より)

★作り方★

- しょうがをすりおろす。野菜と豚肉を食べやすい大きさに切る。
- さやいんげんを沸騰したお湯でゆで、ざるにあげておく。
- 油を引いた鍋に、しょうがを入れて香りを出す。
- 豚肉を入れて炒め、色が変わってきたら、にんじんとたまねぎを入れてさらに炒める。
- にんじんとたまねぎに火がとおってきたら、水とじゃがいもを足して煮る。
- じゃがいもが柔らかくなってきたら、*印の調味料を入れ、落とし蓋をして煮る。
- 具材が全て柔らかくになったら、②とレモン果汁、黒こしょうを加えて完成。

材料(小学生4人分)			
じゃがいも	280g	食塩*	3.6g
豚肉	140g	清酒*	8g
にんじん	40g	三温糖*	6g
さやいんげん	12g	みず	72g
たまねぎ	120g	レモン果汁	2g
植物油	12g	黒こしょう	0.08g
しょうが	1.6g		

がつ こんだて ちゅうもく
《7月の献立、ここに注目！！》

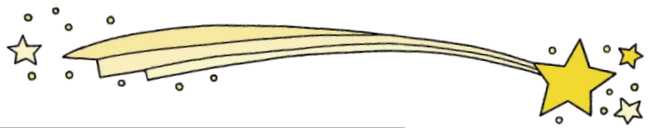
たなばた がつなのか
1 七夕メニュー（7月7日）

★メニュー★

- えだまめい
・枝豆入りわかめごはん
- おほしさまハンバーグ
- たなばたじる
・七夕汁
- たなばたさんしょく
・七夕三色ゼリー
- ぎゅうにゅう
・牛乳

たなばた ほしがた ていきょう
七夕らしい、星型のハンバーグを提供します。ソースは、きのこ入りの和風味です。

ほしがた りん わふうあじ
星型の麩とこんにやく麺で、天の川をイメージしています。



おきなわけん りょうり とくさんひん つか きゅうしょく がつ にち
2 沖縄県の料理や特産品を使った給食（7月13日）

まいつき かい にほん かくちほう きょうどりょうり とくさんひん つか きゅうしょく ていきょう がつ おきなわけん
毎月1回、日本の各地方の郷土料理や特産品を使った給食を、提供します。7月のテーマは、沖縄県です。

★メニュー★

- ・タコライス
- ・もずくスープ
- ぎゅうにゅう
・牛乳

おきなわけん りょうり おきなわけん う りょうり
タコライスは、メキシコ料理のタコスをもとに、沖縄県で生まれた料理です。タコスは、沖縄県に駐留するアメリカの軍人によって、日本に伝えられました。その後、安くてボリューム感のあるタコスを作ろうと、沖縄県の人によって生み出されたのが、タコライスです。

おきなわけんさん つか にほん もずく せいさんりょう やく わり おきなわけん し
沖縄県産の、もずくを使ったスープです。日本のもずく生産量の約9割は、沖縄県が占めています。

しゅん しょくざい しやう
3 旬の食材を使用したメニュー

日にち	メニュー	使われている旬の食材
よっか 4日	とうもろこしと冬瓜の中華スープ	とうもろこし、冬瓜
なのか 7日	えだまめい 枝豆入りわかめごはん	えだまめ 枝豆
11日	ズッキーニとかぼちゃのみそ汁	ズッキーニ、かぼちゃ
12日	なすとトマトのスパゲティ	なす、トマト、ピーマン
14日	なす入りマーボー豆腐	なす
15日	なつやさい 夏野菜カレー	なす、かぼちゃ、ピーマン など



ごあいさつ

ねんど とちゆう がつぎ さんきゆう はい
年度の途中ではありますが、1学期をもちまして、産休に入らせていただくことになりました。
はちまんしやう か ねんかん す まえむ きゅうしょく ちくしょく せいやく おお なか きゅうしょく
八幡小では、コロナ禍の2年間を過ごしましたが、前向き給食、黙食など、制約が多い中でも給食を
たのしみにしてきている子どもたちの様子に、まいにち パワーをもらっていました。給食をたくさん食べてく
れたことが、とてもうれしかったです。ありがとうございました。

ほごしゅ みなさま ひごろ きゅうしょくうんえい ごりかい ごきょうりやく たまわ ごころ
また、保護者の皆様にも、日頃から給食運営について、御理解と御協力を賜りましたこと、心から
かんしゃもう あ ほんかくてき あつ こども おとなも、しっかり食べて、げんきに
感謝申し上げます。これから本格的な暑さになっていきますが、子どもも大人も、しっかり食べて、元気に
すごしてくださいね。 えいようきょうゆ やまもと
栄養教諭 山本

