

越前町学校給食カレンダー

ふるさと献立の日



【6月の給食目標】手をきれいに洗いましょう

【今週の重点目標】正しい手洗いの方法が分かる。

6月7日

<p>【献立名】</p> <p>えんどうわかめごはん 牛乳 小松菜のみそ汁 カレーのあかね焼き 水ぶきとたけのこのおかか煮 越のルビー</p>	<p>【献立について】</p> <p>国立健康・栄養研究所の調査によると、普段口にする食べ物が硬めの人 は、軟らかめを好む人よりも、ウエスト(腰回り)が細いそうです。その理由の 一つとして、よく噛むことで分泌される「ヒスタミン」という物質が考えられるとい います。この「ヒスタミン」は満腹信号として食事の速度や量を調節し、食欲を 抑える働きを持っています。また、ヒスタミンは、脳神経内の活動として、内臓 脂肪の分解を促進させます。やはり、よく噛んで食べると太りにくいということ ですね。</p>
	➔ 肥満防止

【使用予定地場産物】	こめ 米 かぼちゃ えんどうまめ こまつな みずぶき うすあげ みそ カレイ かぼちゃ トマト えのきだけ たまねぎ たけのこ
-------------------	--

<p>【クイズ】</p> <p>今日は「えんどう豆」についてのクイズです。 えんどう豆は、今が旬の野菜です。 最も多く生産されている県はどこでしょう。</p> <p>① 福井県 ② 和歌山県 ③ 鹿児島県</p>		<p>【解説】</p> <p>和歌山県では、日本のさやえんどうの半分以上を生産しています。 しかし、今日のさやえんどうは、越前町産です。 昨日、さやむきをして取り出した新鮮なえんどう豆を、 米といっしょに炊き上げました。</p> <p style="text-align: right;">【こたえ】 ②</p>
---	--	--

☆作ってみましょう☆

えんどうごはん

<材料(約5人分)>

米	300g
えんどう豆	70g(むいた状態で)
食塩	小さじ1/2杯
酒	小さじ1杯
だし昆布	適量

<作り方>

- ① 米を洗って、既定の水につけておく。
- ② 米の水から、酒の分(小さじ1杯)の水を減らして、酒と食塩を加えて混ぜる。
- ③ ②にえんどう豆とだし昆布をのせて炊飯する。
- ④ ご飯が炊けたら出来上がり。
お好みで、だし昆布を細かく刻んで混ぜてもおいしい。

※各センターによって味付け・食材等が異なる場合があります。
※分量は正味重量です。また、作りやすい分量に改良してある場合があります。

えんどう豆は、さやつきのものがおすすめです。さやから出して空気に触れさせておくと薄皮がかたくなってしますので、さやから出したらすぐに、塩少々を入れたたっぷりのお湯でゆでて、冷水に取って冷ましてから調理しましょう。

えんどう豆は、グリーンピースという名前でも売られているよ。タンパク質、食物繊維もたっぷりです。