

越前町学校給食力レンダー

海土里ちゃん献立の日

【1月の給食目標】 食事のマナーに気をつけて食べましょう

1月19日

<p>【献立名】</p> <p>ごはん 牛乳 のっぺい汁 はたはたのみそ田楽 磯のかあえ いちご</p>	<p>【献立について】</p> <p>日本独特の調味料、みその主な原料は畑の肉といわれる大豆と米です。米のかわりに麦で作る場合もありますが、これらに麹菌というカビをつけ、その麹菌の「発酵」という力で、大豆のたんぱく質をさらに細かなアミノ酸に変えています。この時にみそ独特のうまみと味や香りが生まれてきます。</p> <p>日本人は昔から、肉類を多く食べる習慣はなくても、たんぱく質の豊富な大豆をいろいろな食品に加工して食べることで、体をつくり健康を保っていたのです。みそに含まれるアミノ酸には、胃ガンを予防する効果もあるとされています。</p> <div style="text-align: center;">  <p>胃を守り、腸をきれいにする大豆</p> </div> <div style="text-align: right;">  </div>
---	--

【使用予定地場産物】 米
ハタハタ とうふ みそ こまつな ねぎ さといも

<p>【クイズ】</p> <p>今日は、「だし」についてのクイズです。 給食では、すまし汁の時に 昆布とかつお節でだしをとります。 昆布とかつお節の両方でだしをとると うま味は片方だけでとるよりも何倍になるでしょうか？</p> <p>① 2倍 ② 7倍 ③ 10倍</p>	<p>【解説】</p> <p>昆布とかつお節でとることです。うま味は、 1+1 = 「2」ではなく、「7」や「8」にもなるそうです。 素材の味をいかしたうす味の食事に慣れて いつまでも健康でいたいですね。</p> <div style="text-align: right;">  <p>【こたえ】 ②</p> </div>
---	---

☆作ってみましょう☆

<材料(約5人分)>

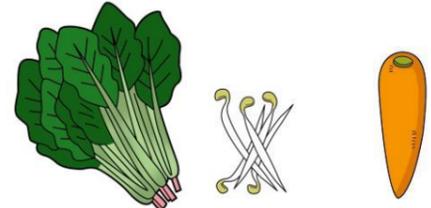
ほうれんそう	240g(1把)
もやし	240g(1袋)
にんじん	30g

<作り方>

- ① にんじんを千切りにして、ゆでる。こまつなは茹でて適当な長さに切る。
- ② Aの調味料を合わせ、水気を切った野菜に刻みのりを加えて和えれば出来上がり。

磯の香あえ

毎日、野菜をしっかり食べましょう!

<p>A</p> <table border="0"> <tr> <td>みりん</td> <td>大さじ1弱</td> </tr> <tr> <td>しょうゆ</td> <td>大さじ1と1/2</td> </tr> <tr> <td>刻みのり</td> <td>5g</td> </tr> </table>	みりん	大さじ1弱	しょうゆ	大さじ1と1/2	刻みのり	5g	
みりん	大さじ1弱						
しょうゆ	大さじ1と1/2						
刻みのり	5g						



味付けのりなどをちぎって使ってもよいです。

※のりが野菜にとっても合います。ほうれんそう・菜花などいろいろな野菜で作ってみてください。

※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。