

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

6月4日

<p>【献立名】</p> <p>えんどうわかめごはん 牛乳 まいたけのみそ汁 メギスのこの好み揚げ 煮びたし</p>	<p>【献立について】</p> <p>6月は、食育月間です。</p> <p>今日のえんどうわかめごはんのえんどうまめは、宮崎小学校、織田小学校、四ヶ浦小学校の1年生や2年生がさやから取り出してくれました。越前町の小中学校のみんなの分合わせて45キロ分をさやから取り出してくれました。「自分が手伝った料理だから食べられた」という経験をもつ子も多いでしょう。おうちでも食事の準備や後片付けの手伝いをしたり、食について話をしてみましよう。</p>
<p>【盛りつけ図】</p> <p>煮びたし / メギスの お好み揚げ</p> <p>ごはん みそ汁</p>	
<p>【使用予定地産物】</p> <p>こめ あつあげ まいたけ ねぎ みそ めぎす こまつな ほしいたけ</p>	
<p>【クイズ】</p> <p>今日は「えんどう豆」についてのクイズです。</p> <p>えんどう豆は、今が旬の野菜です。</p> <p>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>わかやまけん 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。</p> <p>きのう 昨日、さやから取り出した新鮮なえんどう豆を、</p> <p>こめ 米といっしょに炊き上げました。</p> <p>あじ お味はいかがでしょうか。</p> <p style="text-align: right;">【こたえ】 ②</p>

☆作ってみましよう☆

えんどうごはん

<材料(約5人分)>

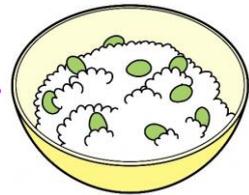
- | | |
|-------|-------------|
| 米 | 300g |
| えんどう豆 | 70g(むいた状態で) |
| 食塩 | 小さじ1/2杯 |
| 酒 | 小さじ1杯 |
| だし昆布 | 適量 |

<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。

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いますので、さやから出したらすぐに調理しましょう。

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。



※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。