

越前町学校給食力レンダー

ふるさと献立



【10月の給食目標】好き、きらいをしないで食べましょう

10月23日

【献立名】

ごはん
牛乳
白菜のみそ汁
鶏肉の照り焼き
卵の花炒り
みかん



【献立について】

今月の給食の目標は、「好き、きらいをしないで食べましょう」です。そこで、きれいな食べ物にチャレンジする3つの方法を伝授しましょう。その1は、「まずは一口だけでも食べる」です。きれいなものも調理の仕方や味付け方法で食べられるかもしれません。そしてみなさんは成長していますから、以前は食べられなくても、いつのまにか食べられるようになっていくかもしれません。その2は、「命をいただいている。」と感謝することです。私たちの命は多くの命にささえられていること、作ってくださる人々がいることを忘れないでください。その3は、「苦手な野菜を育ててみよう。」または「自分で調理してみよう。」です。体験してみることで、挑戦しようという気持ちが出てくるのではないのでしょうか。

にがてなものにも
チャレンジ!



【使用予定地場産物】

米
うすあげ みそ おから ねぎ こまつな ほししいたけ

【クイズ】

今日は「卵の花」についてのクイズです。
卵の花とは、おからのことですが、
おからは、何を作る時にできるものでしょうか。

- ① パン
- ② とうふ
- ③ チーズ

【解説】

おからとは、豆腐を作る時の豆乳のしぼりかすです。これが植物の卵の花に似ていることからこのような呼び名になっているそうです。

【こたえ】 ②

☆作ってみましょう☆

卵の花のいり煮

<材料(約5人分)>

うすあげ	60g(約2枚程度)
木綿豆腐	30g(1/10丁程度)
おから	80g
人参	30g(中2/3本程度)
ごぼう	30g(1/6本程度)
乾燥ひじき	3g
ネギ	30g(1/3本程度)

A	油	小さじ1弱
	しょうゆ	大さじ1強
	砂糖	大さじ2弱
	水	80ml

卵の花とは、おからの別称です。

おからとは豆腐を作るときの豆乳の絞りかすです。これは植物の卵の花に似ていることから、呼ばれています。

味がないので調味や調理方法を工夫するのが味よく食べるコツです★



<作り方>

- ① 木綿豆腐はつぶしておく。
- ② ちくわは輪切り、にんじんは細い短冊、ごぼうはさがき、ねぎは小口に切っておく。
- ③ ひじきは水につけて、戻しておく。
- ④ 鍋に油をひき、にんじん、ごぼう、ひじきを入れ軽く炒める。
- ⑤ 水を入れて、しばらく煮る。
- ⑥ 薄あげを入れて、Aを入れて味付けする。
- ⑦ おからと豆腐を入れ、最後にねぎを入れて出来上がり。

※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。

この他にもちくわや干し椎茸を入れてもおいしいですよ。