

越前町学校給食カレンダー

海土里ちゃん献立の日



【7月の給食目標】後片付けをしっかりとしましょう

7月6日


<p>【献立名】 有機玄米ごはん 牛乳 夏野菜のカレースープ あじのいそべフライ きゅうりの香り漬け 冷凍みかん</p>	<p>【献立について】 今日は、海土里ちゃん献立の日です。地場産ポスターでもお知らせしていますが、今が旬のきゅうりです。 そこで、今日は、味の表現についてお話します。昔、料理の鉄人という番組がありました。出演者は、腕ききの料理人の料理を味わいながら、例えば、トマトを使った煮こみ料理なら、「トマトがあまいです。ただ、甘いだけではない、甘さの後にくる酸味のバランスがとてもいい。この甘みと酸味があるおかげでしょうか。味に深みをもたらしています。」という具合です。 みなさんも、みどりちゃん献立の日に、何か感じた味や歯触りについて表現してはいかがでしょうか。</p>
---	---



【使用予定地場産物】	こめ 米 げんまい げんまい あじ あじ ぶたにく ぶたにく きゅうり きゅうり たまねぎ たまねぎ なす なす トマト トマト ピーマン ピーマン かぼちゃ かぼちゃ
-------------------	--

<p>【クイズ】 今日はなぞなぞです。 8個食べるとしあわせな人になれるという伝説がある野菜はなあに？</p>	<p>【解説】 8個食べて「ハッピーマン」になれるかはわかりませんが、ピーマンは、ビタミンCや、抵抗力を強めるカロテンが豊富です。また、髪の毛や皮ふ、爪、歯などを健康に保つ成分のケイ素も含まれています。もしかするとピーマンは伝説どおりになる野菜かもしれませんね。</p>
--	---

【こたえ】 ピーマン




☆作ってみましょう☆

＜材料(約5人分)＞

きゅうり	200g
にんじん	15g
塩	小さじ1/5
さとう	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
ごま油	少々

A


きゅうりの香り漬け



夏の暑い時期には、このようなさっぱりした一品が食卓に並ぶと、食欲がわきますね☆

＜作り方＞

- きゅうりは乱切りにして、にんじんは千切りにする。
- Aの調味料を混ぜ合わせておいたところに①を漬け込む。
- 味がしみこんだらできあがり。

きゅうりの花です。 → 

※きゅうりは、乱切りでなく、たたききゅうりにするとより早く味がしみこみます。

