



# 越前町学校給食カレンダー

## 海土里ちゃん献立




【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><b>【献立名】</b>          有機玄米ごはん          牛乳          夏野菜のカレー汁          きれいのからあげ          織田きゅうりの香り漬け</p>	<p><b>【献立について】</b>          今日は、海土里ちゃん献立の日です。地場産ポスターでも今が旬の織田きゅうりについてお知らせしています。          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。」という具合にコメントします。          みなさんも、海土里ちゃん献立の日に、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>
<p><b>【盛りつけ図】</b></p> 	

<p><b>【使用地場産物】</b></p>	<p>米 げんまい きれい じゃがいも          たまねぎ にんじん なす トマト ピーマン きゅうり</p>
------------------------	---

<p><b>【クイズ】</b>          今日はなぜなぞです。          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><b>【解説】</b>          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> <p style="text-align: right;"><b>【こたえ】</b> ピーマン</p> 
--	---

### ☆作ってみましょう☆


## きゅうりの香り漬け

＜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

今が旬のワタシ、からだを冷やす役割もあるから、ワタシを食べて暑い夏を吹き飛ばしてね〜♪




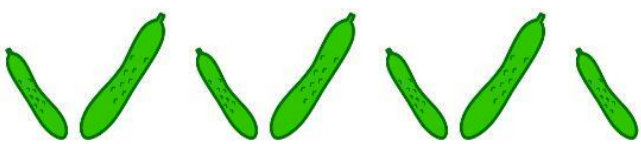
夏の暑い時期には、このようなさっぱりした一品が食卓に並ぶと、食欲がわきますね☆

＜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。