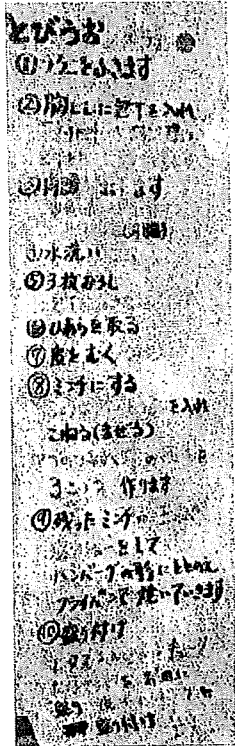


元気もいもい!! (食育だよ!)

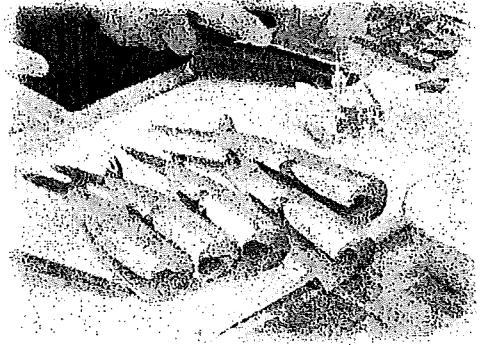
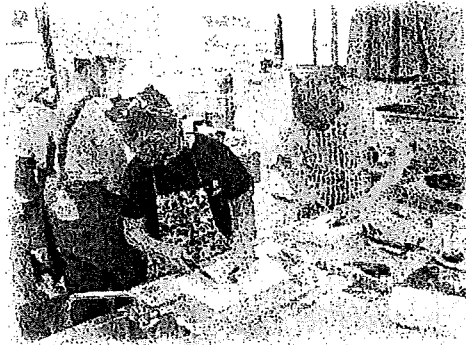
令和4年7月20日(水)
京丹後市立丹後小学校

5年生 お魚教室

5年生が、6月にお魚教室で魚をさばき、調理実習しました。
旬のトビウオを使って、つみれ汁、お魚バーグを作りました。



この様子はケーブルテレビの週間ニュースでも放映されています。



この日は給食でも丹後食の日であごのたたき汁(トビウオのつみれ汁)でした。



うまみたっぷりトマト



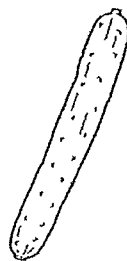
トマトのうまみ成分はグルタミン酸で、こんぶと同じうまみ成分です。トマトのおいしさはグルタミン酸とトマト特有の酸みと甘みによるものです。また、トマトはリコピン(リコペン)が多く、強い抗酸化作用があります。

6月の丹後・食の日こんだて紹介



水分たっぷり夏野菜 きゅうり

きゅうりは、水分がとても多い野菜で、カリウムも多く含んでいます。カリウムは、体内のナトリウムを排出するため、高血圧予防に効果があり、利尿作用やむくみの改善効果もあります。夏にたくさん食べたい野菜のひとつです。



メニュー

- ☆ごはん (特別栽培米)
- ☆鶏肉のオニオンソース
- ☆トマトときゅうりの甘酢和え
- ☆あごのたたき汁 ☆牛乳



京丹後産の食材：特別栽培米、とびうお(あご)、
トマト、きゅうり、玉ねぎ、牛乳

給食メニューの紹介：今が旬!! トビウオ、カルシウムたっぷり、カムカムメニュー!!

丹後食の日 あごのたたき汁

【材料 (4人分)】

- とびうおミンチ 100g
- 土生姜 2.5g
- ねぎ 6g
- ☆ みそ 2.5g
- 酒 1.6g
- 片栗粉 2g
- えのきだけ 35g
- 玉ねぎ 80g
- にんじん 25g
- ねぎ 25g
- とびうお骨 25g
- だし汁 520g
- みそ 32g



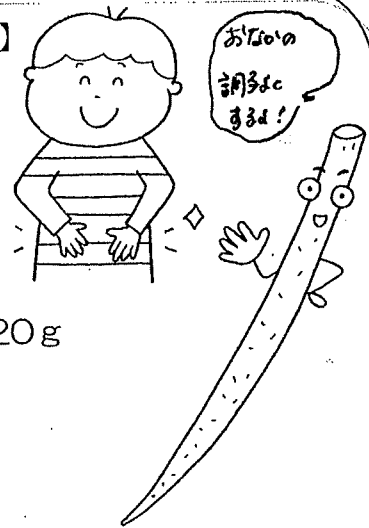
【作り方】

- ① ☆印をよくこねる。
- ② 骨でだしをとる。
- ③ つみれを団子にしてだしに入れる。
- ④ 野菜を入れる。
- ⑤ みそを入れて出来上がり。

歯ッピー かりかりもぐもぐ丼

【材料 (4人分)】

- 大豆 50g
- 片栗粉 10g
- にんじん 50g
- ジャガイモ 80g
- ごぼう 50g
- 揚げ油
- ちりめんじゃこ 20g
- さとう 15g
- みりん 15g
- ☆ 濃い口 15g
- 白ゴマ 4g



※大豆は前日から水につけておく

【作り方】

- ① 大豆の水を切り片栗粉をまぶして揚げる。
- ② にんじん、ジャガイモ、ゴボウはサイコロに切って素揚げする。
- ③ ちりめんじゃこ、白ゴマはから煎りする。
- ④ ☆のたれを加熱をして1~3の材料をからめて、ご飯にのせる。



~調理員さんより~
しっかりかんで
食べてくださいね!

今年の夏休みは、親子ク

ッキングカードの提出の予定はしていませんが、旬の野菜や丹後の食材などを使い、自由に自分や家族とクッキングを楽しんで! 衛生には十分、気をつけてね。

- 調理前の手洗い・消毒、爪を短く・マスク着用等

野菜パワーで夏をのりきろう!

暑い夏をのりきるため、体の熱やほてりをとってくれる夏野菜を食べましょう。たとえば、キュウリや冬瓜、スイカなどの瓜類は、水分たっぷりでもみずみずしく、のどの渇きを潤すのに最適です。トマトは、胃腸を活発にして消化を高める作用があり、疲労回復にも役立つと言わ

れています。なお、冷たい食べ物や飲み物をとりすぎると、胃腸が冷えて消化能力が低下したり、体がだるくなったりするので、ご用心! そうめんや冷や麦を食べるときは、体を温めるショウガやシソ、ニンニクなどの薬味を足してバランスをとりましょう。

