

らんちたいむ 第2号

季節を感じる献立づくり

食べ物にはそれぞれの地域でよく育ち、たくさん収穫できる時期があり、美味しくなる時期を食べ物の「旬」といいます。旬の食べ物は栄養価が高く、私たちの体に必要なものを季節ごとに与えてくれます。春が旬の食べ物は、食物せんいが多く、冬の間にゆっくり過ごした体の動きを優しく目覚めさせてくれる働きがあります。学校給食にも素材の味を生かした調理法で、この時期ならではの味を楽しめるように、旬の食べ物を積極的に取り入れています。



アスパラガス

うま味成分の一つである「アスパラギン酸」を多く含み、体の疲れをとる働きもあります。12日「野菜のマリネ」の食材の一つです。



実えんどう

19日「えんどう豆の卵とじ」で登場する「実えんどう」は、えんどうが熟す前の種のことで、生が出回るのはこの時期だけで、香りがよいのが特徴で、だしがとれるほどうま味成分が豊富に含まれています。



たけのこ

よく見かけるのは、「孟宗竹」「はちく」と呼ばれるものです。ゆでたたけのこにつく白い粉は「チロシン」が結晶化したもので、脳をすっきり目覚めさせ、やる気を高める働きがあります。



わかめ

今の時期は、ちょうど新わかめの採取が終わり、市場に採れたての生わかめが出回る頃です。27日「若竹汁」に使うたけのことわかめは、相性がよく「であいもん」と呼ばれています。



5月新献立「豚肉ときゅうりの炒め物」



〈材料〉5人分

- ・豚肉(もも)スライス:250g・こいくちしょうゆ:大さじ1.5
- ・きゅうり:3本
- ・セロリ:1本
- ・しょうが:1かけ
- ・ごま油:大さじ1.5
- ・すりごま:大さじ1
- ・みりん:大さじ1.5
- ・米酢:大さじ1.5
- ・料理酒:大さじ3
- ・だし昆布:1×1くらい

〈作り方〉

- ① 豚肉は3cmくらいに切る。セロリは0.5×2くらいに切る。しょうがはみじん切にする。きゅうりは、1.5cm厚半月切に切り、さっとゆでる。
- ② しょうゆ、みりん、酢、料理酒、だし昆布を合わせて加熱し、沸騰したら火をとめて冷まし、だし昆布を取り除き、豚肉をつける。
- ③ フライパンに油を入れてなじませ、しょうがを炒め、②の肉を炒め、水分が半分くらいになるまで炒め、セロリを加えて炒める。
- ④ すりごまとゆでたきゅうりを加えて、仕上げる。



暑くなってくるこの時期に、さっぱりとした味つけとごまの風味で食欲のわく献立です。

★給食担当よりお知らせ★

「らんちたいむ第1号」に記載した欠食届の締切日について、訂正部分がありました。訂正をお願い致します。
訂正前:「火・水曜日分は前週」 → 訂正後:「火・水曜日分は前々週」