

きゅうしょくだより

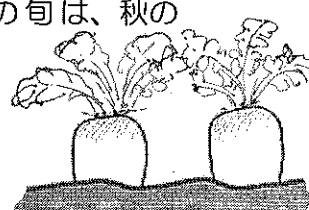
明石市立二見北小学校

12月



季節の野菜 大根を食べよう！

お店では一年中見ることが出来ますが、今、校内の学習園では3年生が種から育てた大根が土の上まで青い部分が見えるようになりました。もうすぐ収穫の時期が近づいてきました。おいしくて栄養いっぱいの大根の旬は、秋の終わりから冬の初めごろです。この大根は上の方が青いので青首大根という種類です。給食でも12日に新鮮な大根と葉を届けてもらい、ふりかけとしていただきます。



大根葉のふりかけ

大根葉……約200g
ちりめんじゃこ……40g
ごま……約大さじ1
砂糖……小さじ2
しょうゆ……小さじ1.5
ごま油……適量

（作り方）

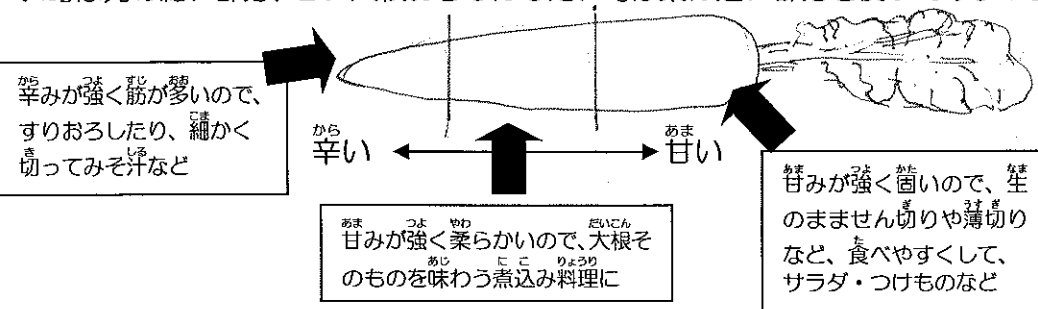
- ①大根の葉はきれいに洗って、小口切り。
- ②フライパンにごま油をひき、大根の葉を炒める。
- ③葉がしなっとしてきたら、ちりめんじゃこ、調味料を入れて、水分を飛ばす。
- ④最後にごまを入れて仕上げる。

葉付き大根

新鮮な葉がついた大根が手に入った時は、葉と大根は切り分けて別々に保存しましょう。そのままにしておくと、葉からどんどん水分が蒸発していくため、大根の水分が失われてしまいます。きれいな葉の場合、ぜひ、ふりかけを作ってみてください。

大根は部位によって甘さがちがう？！

大根は、葉に近い部分の方が甘く、先の方は辛くなります。辛い大根おろしにした時は先の細い部分、甘い大根おろしにしたい時は葉に近い部分を使ってみましょう。



北っ子スペシャルメニュー

北っ子スペシャルメニューはいかがでしたか？こんなのが食べたい、こんな工夫をしたいと思った人は、来年も夏休みの自由研究で募集する予定ですので、ぜひ応募してくださいね。今回の作り方をのせています。おうちの人と作ってください。

タコライス（給食の中学年量約5人）

ミンチ……200g
たまねぎ……125g(小約1個)
にんじん……50g
にんにく……1/2かけ
トマト(ホール缶)……100g
ケチャップ……大さじ2
ウスターソース……大さじ2
チリパウダー……少々
塩……少々
サラダ油……適量

- ①にんにく・たまねぎ・にんじんはみじん切り。
- ②フライパンに油をひき、にんにく・ミンチを炒め、色が変わったら、たまねぎ・にんじんを炒める。
- ③野菜に火が通ったら、トマト・調味料を入れて煮込んで仕上げる。

※ ミンチ肉は、給食では鶏と豚を使用しましたが、牛ミンチでもOK。

※ 沖縄のタコライスに近づけるなら、ごはんの上にカットしたレタス、タコライスの具、上にトマト・チーズをのせてみてはいかがでしょうか。

中華スープ（給食の中学年量約5人）

カットわかめ……2.5g
ベーコン……40g
えのきだけ……25g
にんじん……50g
はるさめ……15g
こまつな……25g
ごま……少々
淡口しょうゆ……大さじ1
塩……少々
こしょう……少々
ごま油……少々
ブイヨンスープ……3カップ

- ①ベーコンは短冊切り、にんじんは千切り、えのきだけ、こまつなは3cm幅くらいに切る。わかめは水でもどして、水を切っておく。はるさめは戻して、食べやすい長さに切る。※1
- ②水・コンソメでスープを作った中に、ベーコン・にんじん・えのきだけを入れて煮込む。
- ③にんにくに火が通ったら調味し、はるさめ・わかめ・こまつなを加え、味を調える。
- ④最後にごま・ごま油を入れて仕上げる。

※1 はるさめの戻し方や時間など、商品によって異なるので確認してください。

※ 給食で使っているブイヨンスープは、塩分が入っていません。味付けをする時に、塩加減にご注意ください。

しあわせにんじんのおしらせ



12月は、みなさんにしあわせをプレゼントしたいと思って、18日(火)のミネストローネの中に、たくさんのしあわせにんじんを入れています。どんな形か探してね。この日は、リザーブデザートもついています。何を選んだか思い出しておきましょう。(ロールケーキ・ガトーショコラ・いちごゼリーからひとつです。)