

給食・食育だより 7月号

令和8年度 ひのくに高等支援学校

梅雨^{つゆ}が明けると本格的な夏の到来です。今年の夏も厳しい暑さ^{あつ}が続くと思います。小まめな水分補給^{すいぶんほきゅう}、毎日朝食を食べて登校すること、栄養バランスよく食べることを意識^{いしき}して体調管理^{たいちょうかんり}をしていきましょう。

食育月間 「ふるさとくまさんウィーク」



6月の第3週の一週間は、熊本県の郷土料理^{きょうどりょうり}や特産品^{とくさんひん}を使った料理が給食に登場しました。

写真^{しょうかい}でも紹介している『県産トマトパン』や『水田ごぼうメンチカツ』は熊本県教育委員会と熊本県農林水産部^{のうりんすいさんぶ}、熊本県学校給食会^{かい}の3者の開発会議^{はつかいぎ}で作られた熊本県オリジナルの食品です。熊本のおいしい食材^{ゆた}について学び、味わうことで熊本の食の豊かさや食文化を学んでほしいと思います。



トマトパン

県産トマトパン、牛乳
ナスとトマトのミートスパゲティ
ブロッコリーサラダ
メロン入りフルーツヨーグルト



とうもろこしの混ぜご飯、牛乳
ちくわのカレー揚げ
わかめのみそ汁

トマトピューレ、小麦粉、牛乳、豚肉^{ぶた}、ナス、トマト、にんじん、肥後グリーンメロン^{ひご} 8品目の食品が熊本県産品です。

精米、大麦、牛乳、とうもろこし、鶏肉^{とり}、干ししいたけ、わかめ、ねぎ、みそ 9品目の食品が熊本県産品です。



水田ごぼうメンチカツ

給食時間に菊池の水田ごぼうの栽培の様子や生産者のインタビュー動画を食堂で流しました。

<生徒の感想>

「ごぼうの食感がよかった」「味がおいしい」「ごぼうの収穫^{しゅうかく}の動画を見ておどろきました」など興味を持って食べることができました。

☆おすすめレシピ

①ナスとトマトのミートスパゲティ

ナスとトマトはどちらも夏野菜です。夏野菜は体の熱を取ってくれる働きがあります。は夏バテ予防のためにも、意識して食べましょう。

<材料>4人分

・豚ひき肉	200g
・人参(みじん切り)	1/3 本
・玉ねぎ(みじん切り)	1/2 個
・ナス(角切り)	小1本
・トマト(湯むき角切り)	1個
・オリーブオイル	小さじ1杯
・おろしにんにく	適量
・ケチャップ	80g
・ウスターソース	大さじ1/2杯
・食塩	小さじ1/2杯
・コンソメ	小さじ1/2杯
・粉チーズ	適量
・水	100cc
・スパゲティ	200g

<作り方>

- ① 野菜は切っておく。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱して、豚ひき肉、人参、玉ねぎ、おろしにんにくを入れて炒める。
- ③ ひき肉に火が通ったら、水を入れ蓋をして5分ほど煮る。
- ④ トマト、ナスを入れ3分ほど煮る。
- ⑤ 調味料を加え、味見をする。
- ⑥ スパゲティをゆでるように深型の鍋にお湯を沸かしておく。指定のゆで時間でゆでる。
- ⑦ スパゲティがゆであがったら、ミートソースと混ぜ合わせる。
- ⑧ お好みで粉チーズをかけてできあがり。

※給食では豚ひき肉と大豆ミートを使用しました。

②とうもろこしの混ぜごはん

とうもろこしが旬の時期です。とうもろこし本来の甘みを生かした味付けです。

<材料>4人分

・生のとうもろこし	1本
・にんじん(粗みじん切り)	1/3 本
・干しいたけ(スライス)	1枚
・細切りこんにゃく	40g
・油あげ(1cm台)	20g
・とり肉小間	100g
・砂糖	10g
・薄口しょうゆ	20g
・料理酒	10g
・食塩	1g
・調合油	小さじ1杯
・水	100~150cc
・米飯	500g程度

<作り方>

- ① 生のとうもろこしは、皮をむく。包丁で実をそぎ落とす。5cm程度の輪切りにしてから、包丁でそぎ落とすときれいに実が取れやすい。
- ② にんじんは、粗みじん切りに、干しいたけは水で戻してスライスする。油揚げは1cm台に切る。
- ③ 鍋か深型のフライパンに油を入れ、とり肉を炒める。
- ④ 鶏肉の色が変わったら、にんじん、しいたけ、こんにゃくを入れて3分ほど炒め、水を入れる。
- ⑤ にんじんに火が通ったら、とうもろこしと油揚げを加え砂糖、酒、しょうゆ、塩の順に加えて調味する。
- ⑥ 具と炊いた米飯を混ぜ合わせてできあがり。

