

# 給食・食育だより

第3号

熊本支援学校  
令和3年6月

6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。私たちにとって、健康的な食生活

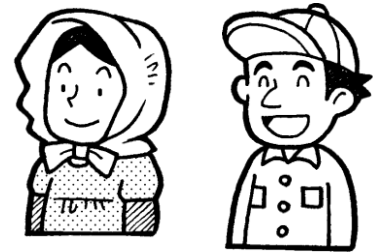
を送ることは、心身の成長や学習活動にも大きく影響します。この機会に、ご家庭でも食事

の内容や食事のマナーについて見直してみてください。

また、梅雨時期は気温や湿度が上がって食中毒が発生しやすい時期でもあります。身の回り

の清潔に心掛けましょう。

## 熊本の郷土料理・食材を知ろう



○今が旬の野菜や果物を紹介します。



### 【きゅうり】

一年を通して、作られますが、夏の時期が旬の野菜です。給食のきゅうりは、年間を通して熊本県産です。



### 【なす】

長なすや肥後むらさき(赤なす)など、大きいサイズのなすが作られています。身が柔らかく、炒めてもおいしいです。



### 【トマト】

はちベエトマト、塩トマトなど甘い品種があります。給食では、湯むきをして、トマトソースなどに使います。



### 【okra】

5月~9月くらいで生産されます。切り口が星形でかわいらしいです。酢のものや汁物で食べます。



### 【すいか】

大玉のすいかや小玉のすいかなど、いろいろな品種があります。熊本は全国でも有名なすいかの産地です。



### 【メロン】

肥後グリーン(中が緑色)、クインシーメロン(中がオレンジ色)などがあり、甘くておいしいです。

○熊本名物のタイピーエンを紹介します。給食でも人気のおかずです。

【保護者の方へ】

<p>【太平燕～タイピーエン～】 4～5人分</p> <p>&lt;材料&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>豚モモ小間肉 150g</li><li>天ぷらやかまぼこ 50g</li><li>にんじん 50g (1/2本)</li><li>キャベツ 200g (1/4個)</li><li>たまねぎ 120g (中1/2)</li><li>干しいたけ 中2個</li><li>緑豆春雨(乾燥) 60g</li><li>うずらの卵 か ゆで卵 お好みで</li><li>おろしにんにく、しょうが 適量</li><li>料理酒 大さじ1</li><li>炒め油 大さじ1</li><li>鶏ガラだし(顆粒) 小さじ2～3 (水4カップに溶いておく)</li><li>うすくちしょうゆ 大さじ2</li><li>オイスターソース 小さじ2</li><li>食塩 小さじ1/2</li><li>こしょう 適量</li></ul> <p>*お好みで、エビやイカなど海鮮を加えても美味しいです。</p>	<p>&lt;下準備&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>たまごは茹でておく。ゆで卵は半分に切ると見た目も良い。</li><li>天ぷらやかまぼこは短冊、にんじんは短冊、キャベツはざく切り、たまねぎはスライス、干しいたけは水で戻して、スライスする。</li><li>春雨はぬるま湯に10分ほどつけておく。</li></ul> <p>&lt;調理手順&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"><li>① 深型のフライパンか鍋に油を敷き、豚肉を炒め、おろしにんにくとしょうが、酒を加えて臭みを消し、炒める。</li><li>② にんじん、たまねぎを炒め、油がなじんできたら、鶏ガラスープを入れて蓋をして煮る。</li><li>③ にんじんに火が通ったら、かまぼこ、しいたけ、うずらのたまごを入れる。</li><li>④ 調味料を入れて味見をする。(少し濃いめで)</li><li>⑤ キャベツと春雨を入れて5分ほど煮込む。</li><li>⑥ ゆで卵を入れる場合は、お皿に盛り付けた後に上にトッピングする。</li></ol>
---	---

### 給食の牛乳！飲んでいますか？

最近、給食の牛乳の残りが多くて気になります。欠席もいると思いますが、多い日には40本(全体の13%)ほど給食室に戻ってきます。牛乳は、たんぱく質、脂質、カルシウム、ビタミンなどバランスよく含んでいます。成長期のみなさんには、給食で1本、おうちでコップ1杯は飲んでほしいと思います。

\*食物アレルギーや体調の関係で、牛乳を飲めない人は、小魚や大豆製品、他の乳製品などで栄養を補いましょう。

