

今月の平均栄養摂取量				
	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)	
	基準	今月	基準	今月
小学校	650	621	21.1～ 32.5g	24.6
中学校	830	794	27.0～ 41.5g	30.5



7月食育だより



七夕 3択 クイズ

Q1 ねん いち ど たなばた よる あま がわ あ ひこ ぼし
年に一度、七夕の夜に天の川をわたって会うのは、彦星とだれでしょう？

- ① かぐやひめ
- ② おりひめ
- ③ シンデレラ

Q2 ささ は ねが か かみ おな き かた
笹の葉につるす願いごとを書く紙と、同じ切り方はどれでしょう？

- ① かく ぎ 角切り
- ② わ ぎ 輪切り
- ③ たんざく ぎ 短冊切り

Q3 たなばた りょう り つか き くち ほしがた や さい
七夕の料理によく使われる、切り口が星形になる野菜はどれでしょう？

- ① ピーマン
- ② オクラ
- ③ ゴーヤ

Q4 あま がわ いと み た た なに
天の川や糸に見立てて食べられるそうめんは、何からできているでしょう？

- ① こむぎ 小麦
- ② そば
- ③ こんにゃく

Q5 つか え ひめけん きょう どりょう り
そうめんを使った、愛媛県の郷土料理はどれでしょう？

- ① なすそうめん
- ② あぶら 油そうめん
- ③ たい 鯛そうめん

こたえ

Q1=② Q2=③ Q3=② Q4=①(小麦粉と水、塩などで作る) Q5=③(愛媛県など瀬戸内海沿岸地域で、お祝いの時に食べられている。①は香川県や石川県、三重県など、②は鹿児島県の郷土料理)

給食レシピ紹介

(分量は4人分です)



ばんさんすう < 拌三絲 >



ロースハム80g、マロニー35g、きゅうり80g、にんじん60g、
【酢 大さじ1/2、みりん 小さじ1、しょうゆ 大さじ1、ごま油 大さじ1/2】

- ① ロースハム、きゅうり、にんじんをせん切りにする。にんじんはさっと茹でておく。
- ② マロニーは茹でて水で冷まし、ざるにあげておく。
- ③ 【 】の調味料と、①と②をあえて出来上がり。



< 豚肉のんにくみそ焼き >

豚ロース肉60g×4枚、【おろしにんにく 小さじ1/2、酒 小さじ1、砂糖 大さじ1、みりん 大さじ1、みそ 大さじ1と1/4、しょうゆ 小さじ1】

- ① 【 】の材料をまぜあわせ、豚ロース肉にまぶして下味をつける。
- ② 30分くらいいたら、①を200℃のオーブンで10分焼く。

★今月の減塩献立の料理です！