

令和2年



# 5月食育だより



入善町立上青小学校

さわやかな過ごしやすい季節になりました。空を見上げると、澄んだ青空が「元気に過ごしてね」と応援してくれているようです。

さて、入善町では毎月19日を学校給食『New膳の日』とし入善産の食材を使用した給食を取り入れています。臨時休業中にご家庭でも給食気分を味わっていただけたらと思います、今年の5月の『New膳の日』に実施した献立を紹介します。簡単に作れる献立ですのでお子さんと一緒につくってみてはいかがでしょうか。

【献立】 豆っこゆかりごはん 牛乳 いも団子汁 入善野菜のピリ辛炒め 茹で野菜



★入善産

## 豆っこゆかりごはん

《材料4人分》

- ★ご飯 茶碗4杯分
- ★大豆(乾燥) 20g
- ・ゆかり粉 小さじ1



《作り方》

- ①大豆は、たっぷりの水に一晩つけて戻しておく。
- ②①を茹でます。
- ③②とゆかり粉を混ぜて出来上がり。



時短にするならば、一晩水につけた大豆を炊飯器で米と一緒に炊くこともできます。大豆の水煮も使っても、やわらかく仕上がります。

大豆は、「畑の肉」といわれるほど、たんぱく質が豊富で、食べごたえもあります。また脳の機能に役立つ「レシチン」も含まれています。

## 入善野菜のピリ辛炒め

《材料4人分》

- |       |        |      |          |
|-------|--------|------|----------|
| ・豚もも肉 | 150g   | ・米油  | 小さじ1     |
| ・もやし  | 140g   | ・砂糖  | 小さじ1     |
| ★小松菜  | 1/2袋 A | ★みそ  | 小さじ1 1/2 |
| ★たまねぎ | 1/2個   | ・酒   | 小さじ1     |
| ★にんじん | 1/3本   | ・豆板醤 | 少々       |

《作り方》

- ①小松菜は2cmぐらいに切り、たまねぎ、にんじんも千切りにする。
- ②フライパンに米油をひき、豚もも肉を炒める。
- ③②に、にんじん、たまねぎ、水洗いしたもやしを入れて炒める。
- ④③に小松菜を入れて、Aを入れ味を調えたら、豆板醤を入れて出来上がり。

