

# 「ぱくぱくだより」

8月号



(令和2年8月3日)

もうすぐ夏休み（夏休みは8月8日～8月23日）食事と休養が大切。  
体調に気をつけてがんばりましょう。

今月の給食目標 7月に引き続き

## 暑くても、もりもり食べよう

### 夏休み、みんなで作ろうお昼ごはん

暑いとついつい「そうめん」「冷やしうどん」になっていませんか？  
その「つゆ」手作りしてみませんか？また、めんと合わせておいしい  
シンプルなおかずをご紹介します。

#### ★ おいしい「めんつゆ（つけつゆの濃度）」（材料4人分）

水……………2カップ  
しょうゆ…1／2カップ  
みりん…1／2カップ  
だし昆布…5cm角  
花かつお…5g

＜作り方＞  
鍋に全部の材料を入れ、弱火で  
一煮立ちさせ、昆布と花かとおを  
こして、冷やしていただきます。

※ 温かいままなら天つゆにもなります。おひたし、焼きなすにかけて  
もおいしいです。かけつゆの場合は、さらに2倍にうすめます。  
防腐剤や添加物が入らないので、冷蔵庫に入れて2～3日で使い  
切ってください。

#### ★ 肉にも野菜にもつけておいしい「練りみそ」（材料4人分）

赤味噌…100g  
さとう…大さじ4  
みりん…大さじ1  
だし汁…大さじ2

＜作り方＞  
鍋に全部の材料を入れ火にかけ  
ぽってりとなるくらいに煮詰め  
ます。

※ 焼きなす、きゅうり、にんじん、セロリーなどスティック野菜、  
焼いたりゆでたりの鶏肉、豚肉…etc. 工夫しだいで  
色々なおいしさが楽しめます。  
みそに大葉の刻んだものや梅肉、おろししょうが  
など入れるとまた違った味ができます。



令和2年7月15日(水)

「あなご丼 牛乳 小松菜と黄にらの和え物 なすとみょうがのみそ汁 すいか」

2年前の平成30年西日本豪雨で岡山県立倉敷まきび支援学校は、被災し学校の機能を失いました。当然学校給食も提供できなくなりました。このメニューは、平成30年7月18日(水)1学期の給食最終日に予定し、みんなで1学期のご褒美として楽しみにしていました。なんとしても、このメニューは給食室が再開したら実施したかったもので2年かかりました。季節の食材をたくさん使い工夫した点などをご紹介します。ご家庭での料理の参考になれば幸いです。

鳥取県産のすいか

岡山市牟佐の黄にら



旬の瀬戸内産のあなご

高知県産のみょうが

なすと小松菜は、「まび産直」さん、米はもちろん倉敷産の朝日米、じゃがいもは、長崎県産でした。子どもたちには、今年水害のあった長崎のことも伝えました。

【作り方】

あなごどん・・・開きあなごに酒、しょうゆ、生姜で下味をつけて片栗粉をまぶして揚げました。

黒砂糖、みりん、しょうゆ、少量の水でタレを作りかけています。

和え物・・・黄にら、小松菜、にんじん(調理員さんの愛情で花形)は、ゆでて冷まします。塩昆布とアーモンドダイス、しょうゆ、ごま油で味付け。(塩昆布で味がほぼつこので、しょうゆとごま油は香り付け程度)

みそ汁・・・かつおと昆布でだしをとります。しっかりだしをとることでみそが少なくてすみます。みそは1人8g。戻したかんぴょう、なす、油揚げ、じゃがいも、みょうがです。

塩分 1.9g (基準値 2g 未満) 食物繊維 4.8g (基準値 5g 以上 -小学生中学年の摂取基準-