

給食だより

平成 29 年 6 月 30 日

新潟市立赤塚小学校

給食試食会が行われました

●当日のこんだて●

・ごはん ・豚と大豆の揚げ煮 ・わかめスープ ・牛乳 ・冷凍みかん

6月1日（木）に、1年生の保護者給食試食会が行われました。当日は、子どもたちと一緒に給食を食べていただき、学校栄養職員より赤塚小の給食内容についての説明をしました。「苦手な大豆を食べていた」、「給食がおいしかった」といった声をいただきました。

アンケートより、「わが家の食の工夫」を紹介します！

子どもが嫌いなものは、小さく切ったり他のものと混ぜたりして、気づかれないようにしています。

食事のとき、少しでも食べられるように声をかけています。



朝は必ず温かい汁ものを作るようにしています。

三菜一汁の組み合わせにしています。

肉と魚のおかずを交互にし、副菜は2品になるようにしています。

つくってみませんか？

当日の給食より、「豚と大豆の揚げ煮」のレシピを紹介します。成長に必要なたんぱく質や不足しがちな食物繊維がとれる「大豆」をおいしく食べられる一品です。ぜひご家庭でも作ってみませんか。

◆材料（4人分）◆

豚肉	80g	大豆	40g	●砂糖	小さじ2
○しょうゆ	小さじ1/2	(水煮大豆の場合は100g)		●しょうゆ	大さじ1弱
○酒	小さじ1/2	にんじん	60g	●カレー粉	少し
片栗粉	適量	さやいんげん	6本	片栗粉	適量
じゃがいも	120g	干ししいたけ	4枚		
揚げ油	適量	こんにゃく	80g		
炒め油	適量				

◆作り方◆

1. あらかじめ水にひたして戻しておいた大豆をゆでる。
2. 豚肉を1.5cm角に切り、○の調味料につけておく。
3. じゃがいも、にんじん、干ししいたけ、こんにゃくを豚肉に合わせて切る。さやいんげんも食べやすい大きさに切る。
4. こんにゃくをゆでてあく抜きする。
5. 2の豚肉に片栗粉をつけて揚げる。
6. じゃがいもは素揚げをする。
7. 材料を火の通りにくいものから順に炒める。
8. ●の調味料で味付けし、水溶き片栗粉でとろみをつけて完成！

