



5月のイチオシ！給食レシピ



新緑がまぶしい季節となりました。規則正しい生活を心がけ、バランスのよい食事をしっかり摂って元気に毎日を過ごしましょう。

★津山市はクックパッドに「津山市のキッチン」を開設しています！

スズカキヤ

材料(4人分)

- ミートボール
(たれなし).....160g
- 揚げ油.....適量
- たまねぎ.....120g
- にんじん.....40g
- セロリ.....20g
- ピーマン.....20g
- 黄ピーマン.....20g
- おろしにんにく.....少々
- オリーブ油.....小さじ1
- カットマト(水煮).....40g
- ケチャップ.....20g
- A さとう.....小さじ $\frac{1}{2}$
- コンソメ.....小さじ2

作り方

- ◎小学校中学年の分量です。
- ◎学校給食用にアレンジしています。
- 好みに合わせて、使用量を調整してください。



今月のイチオシ！ 給食メニュー

- ①ミートボールは油で揚げておく。
- ②たまねぎは薄切り、にんじん、ピーマンは千切りにしておく。
- ③鍋にオリーブオイル、おろしにんにくを入れて中火にかけ、薄い小口切りにしたセロリを加えて香りが出るまで炒める。
- ④香りが立ったら、たまねぎ、にんじんを加えて炒め、Aを加えて煮込む。
- ⑤ピーマンも加えてさらに煮込み、最後にミートボールを加えて軽くあえる。

オリンピック発祥の地「ギリシャ」の料理を体験しよう！

『スズカキヤ』とは、ギリシャの料理で、挽肉にみじん切りの玉ねぎ、おろしにんにくを加え、クミンで香りをプラスしたタネを、細めの卵形にしてマトソースで煮込む料理です。

給食では、配食のしやすさを考えて、ミートボールを油で揚げるなどアレンジしていますが、ご家庭で作る時には本格的な味に挑戦するのも良いですね♪



東京2020オリンピック・パラリンピック ミニ情報♪



延期が決定しましたが、東京オリンピック・パラリンピックが開催されますね。オリンピックは、紀元前9世紀頃、ギリシャのオリンピア地方で行われていた競技祭が始まりと言われていています。

オリンピック聖火リレーのランナーが津山市内を駆け抜ける予定だった5月の給食で、選手の皆さんへの応援の気持ちを込めて、5月の給食でギリシャ料理を実施します。

7月の給食には、津山市がホストタウンとなっている「モナコ公国」の料理も登場する予定です。

津山東高校の食物調理科の生徒が、モナコ公国の大会関係者をもてなす料理の開発に取り組みなど、交流はすでに始まっています。スポーツを通じて平和な世界の実現を願った祭典「オリンピック」を楽しみましょう！

津山市公式YouTubeで「モナコ公国」について紹介する動画も配信中です♪



自分で作って食べちゃおう！



学校が休みになり、家で過ごす毎日です。子どもたちがバランスの良い食生活を送れているか、保護者の方が食事の準備や片付けに疲れを感じていないかなど、心配なことがたくさんあります。しかし、家で過ごす今だからこそ、料理に挑戦する良い機会です。今回は「自分で作れる簡単ごはん」を紹介しますので、ぜひ作ってみてください♪

【材料】

- ごはん・・・茶碗1杯分
- 刻みハム・・・20g
- バター・・・5g
- 塩昆布・・・1.5g
- 刻みねぎ・・・5g

【作り方】

- ①お皿にご飯を広げ、ハム、バター、塩昆布をのせる。
 - ②レンジで2分加熱する。
 - ③軽く混ぜ、ねぎを散らす。
- ※熱いので気を付けてね。