



8月のイチオシ！給食レシピ



短い夏休みが終わり、2学期が始まりましたね。暑さが厳しい時期ですが、早寝早起きを心がけ、生活リズムを整えて、バランスのよい食事をしっかりとって元気にすごしましょう！

★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！

ジュシー

今月のイチオシ！
給食メニュー

◎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。

材料(4人分)

- ごはん……………茶碗4杯分
- 豚肉スライス… 120g
- おろししょうが… 小さじ1
- サラダ油 …… 小さじ1
- 酒……………小さじ1
- 刻み昆布……………4g
- 干しいたけ… 2g
- さつまあげ… 40g
- にんじん…………… 80g
- たけのこ…………… 80g
- にら……………30g
- A こいくちしょうゆ…大さじ1と1/2
- みりん……………小さじ2

作り方

- ①干しいたけ、刻み昆布は100ml程の水で戻し、戻し汁をとっておく。
- ②豚肉は2cmの短冊切り、戻した干しいたけは薄切り、さつまあげは薄い短冊切り、にんじん、たけのこは5mmのせんぎりにしておく。
- ③鍋にサラダ油を入れて熱し、豚肉をおろししょうがと酒で炒める。
- ④肉に火が通ったら、にら以外の材料を加えて軽く炒める。
- ⑤①の戻し汁とAを加え、煮汁がほとんどなくなるまで煮る。
- ⑥1cmに切ったにらを加えてさらに煮て仕上げる。
- ⑦温かいごはんにご飯をまんべんなく混ぜ合わせる。

沖縄県のたきこみごはん ジュシー

ジュシーとは、沖縄県の郷土料理で、豚肉や昆布のだしを活かしたたきこみごはんです。

とても身近な料理で、使う材料や炊き加減でいくつもの名前に変身するのだそう。例えば、「にら」を入れるとチリビラジュシー、「さといも」を入れるとチンヌクジュシー、硬めに炊けばクファジュシーと呼ばれます。

給食では、調理工程や衛生管理などに配慮し、具を煮て、ご飯にのせ、自分で混ぜる「セルフまぜご飯スタイル」にしています。

具や炊き方を工夫し、おうちでも作ってみてくださいね♪



～沖縄県の料理が献立に登場！～

毎年、沖縄県の料理が給食の献立で登場しています。なぜ沖縄県なのでしょう？それは、津山市と沖縄県の宮古島市が姉妹都市で、現在も津山市立南小学校との交流が続いていることを皆さんに知ってもらいたいからです。

きっかけは昭和38年、当時の平良（ひらら）市立平良第一小学校の校長先生が、研修のため南小学校に派遣されたことから交流が始まり、昭和40年に姉妹都市として縁組を結びました。合併により平良市から宮古島市に名前は変わりましたが、今も変わらず姉妹のように交流を続けているのです。



給食は



学校給食は栄養満点！1日に必要なエネルギーやたんぱく質、ビタミンなどがバランス良く摂れるよう工夫されています。暑い時季ですが、残さず食べて元気に過ごしましょう。

牛乳にはたんぱく質やカルシウムが豊富で、成長期の子どもたちにぴったりの食材です。残さず飲もうね♪

