

食育だより 5月

今年も

宇多津のおいしい

さわらが登場します！



毎年、宇多津漁協のみなさんのご厚意により、とれたての新鮮なさわらを手無償提供していただいています。宇多津の海ではいろいろな魚がとれますが、中でもさわらがたくさんとれ、香川県内で一番の水揚げ量を誇っています。そのさわらを、今年も子どもたちのために提供して下さることになりました。5月9日（金）の給食に登場します。宇多津の漁師さんたちの「子どもたちに地元のおいしい魚を味わってほしい！」という思いが詰まったさわらです。お楽しみに！



さわらをとってくれる漁師さんたち

新学期になり、1カ月が過ぎました。新しいクラスにはもう慣れましたか？新しい環境で、知らず知らずのうちに緊張して疲れがたまっているかもしれません。また、季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあります。

休息をしっかりととり、早寝早起き朝ごはんで生活リズムをととのえましょう。

☆そら豆のさやむきをします☆

小学校2年生でそら豆のさやむき体験をします。さやをむいたそら豆は、翌日の給食で使用します。

そら豆はどんな色かな？どんなにおいかな？どんな手触りかな？どんな音がするかな？たくさん発見をしてほしいと思います。

8日には宇多津小学校、14日には宇多津北小学校の2年生がむいたそら豆が登場します。

こちらも楽しみです。

今月のかがわ印給食ウィーク

- 12日：オリーブサーモンのピザ焼き
- 13日：かがわ印スープ
- 14日：そら豆のカレー揚げ
- 15日：ひらの赤しそ揚げ
- 16日：オリーブ豚の豚汁

食育クイズ

5月5日は端午の節句です。この日に食べるかしわもちには、どんな願いが込められているでしょう？

- ①無病息災
- ②子孫繁栄
- ③不老長寿



この日は端午の節句です。この日に食べるかしわもちには、どんな願いが込められているでしょう？

おすすめレシピ

～あさりとトマトのスパゲティ～

＜材料（4人分）＞

- スパゲティ 80g
- トマト缶（カット）180g
- あさりむき身 50g
- 鶏ひき肉 40g
- たまねぎ 120g
- セロリ 20g
- さやいんげん 30g
- にんにく 少々
- 油 小さじ1
- トマトケチャップ 大さじ1
- コンソメ（顆粒） 小さじ1/2
- 食塩 少々
- こしょう 少々

＜作り方＞

- ①たまねぎ、セロリはうす切りにする。
- ②さやいんげんは3cmくらいに切って下ゆでする。
- ③鍋に湯をわかしてスパゲティをゆでる。
- ④フライパンに、みじん切りにしたにんにくと油を入れて火をつける。香りがたってきたら鶏ひき肉を炒める。
- ⑤たまねぎ、セロリ、あさを加えて炒める。
- ⑥トマト缶、ケチャップ、コンソメを加えてさらに加熱する。
- ⑦②③を入れて混ぜ合わせ、塩こしょうで味をととのえる。

あさが苦手な人も、トマト味だと食べやすいようです。給食ではおかずとしての量なので、量を増やして主食にしても良いですね。

