

きゅうしょくつくしん

2024. 7. 25 Vol. 4 荒城 土居 伸也

梅雨明けの知らせが聞こえる前からの、焼けつくような日差し...
今年も酷暑が予想される夏の暮明けとなりますね。
水分、塩分補給を中心に、ミネラル、ビタミンB1
をしっかりと取り入れて食生活を心掛けていきましょう！

夏バテ防止
ゼラチン好き

ビタミンB1

豚肉・大豆・玄米・ナッツ類
豊富な食材 うなぎ・にんにく・ブロッコリー
豆苗・そば粉・かお節 etc...
納豆や味噌などの大豆加工品も



給食でも
毎日たくさん
使われています！

7/24 土用の丑の日
「うなぎごはん」
国産うなぎがたっぷり
入っています。

ピッコロには 名物メニューがたくさん
ありますが、

菜飯

ご紹介

- 今号では 菜飯
- ・牛肉(細切れや薄切り)を、しょうゆ、酒、みりん、砂糖、で煮込み、しょうがをしっかりと効かせて仕上げます。
- ・京菜(水菜)はざっくり刻んで、ゆでる。
- ・炊きたてごはんを混ぜ込んで、仕上げます。



出来たてをすぐにいただきます、
冷めておにぎりにしても美味しい
菜飯です。ぜひお試しください。



楽しく菜飯をおいしいほうほう
うなぎごはん。普段から食べたいは
素晴らしい!! 見える和食もとって
幸せになるお顔です。

8月の旬の食材

かんぱち...



カンパチは、アジ科ブリ属の一種で、大きくなると80cmを超えるものもある大きな魚です。成長につれて名前が変わる出世魚で、関東では、35cm以下のものをシオッコ、60cmまでをシオゴ、80cmまでをアカハナ、80cm以上のものをカンパチと呼びます。関西では、60cmまでのものをシオ、60cm以上のものをカンパチと呼びます。

とうもろこし...

とうもろこしには食物繊維が豊富に含まれているので、便秘改善に役立ちます。ひげ根の量はとうもろこしの粒の量に比例するのでひげ根の多いもの程、粒がしっかり詰まっています!!

もも...



上から見てやや横長の楕円のものを選びましょう。桃の表面には縦に伸びる縫合線があります。この線を中心として左右にバランスの取れたものが多い桃です。桃色であるピンク色の方が美味しそうに見えるかもしれませんが、実際には赤っぽい色の濃い桃の方が甘みが強くて美味しいです。

給食レシピ

☆ぬか床☆

- 材料
- ぬか 1k
 - 塩 130g
 - 水 1.2L
 - 昆布 5cm四方を3本
 - 赤唐辛子 3本
 - 煮干し 5匹
 - 捨て野菜 (きゃべつなどのくず野菜)

作り方

- ①水に塩を入れて煮立てて冷ましておく。
- ②ぬかをきつね色になるまで炒る。
- ③②に①を少しずつ加える。(耳たぶくらいの固さになるまで)
- ④③をぬか漬け用の容器に入れその他の材料を表面に見えないように入れる。
- ⑤捨て野菜は1日~2日で取り出し、また新しいものを入れる。
- ⑥⑤を繰り返し、1週間ほどたてばぬか床の完成!!

きゅうりなら1日~2日、人参は3日ほどでぬか漬けが出来上がります。その他にもお好みの野菜を漬けてみましょう!

野菜を漬けていなくても毎日1、2回は底からかき混ぜてください。

ぬか床を混ぜた後や野菜を漬けた後は表面を平らにして容器の周りについたぬかはふき取りましょう。

