

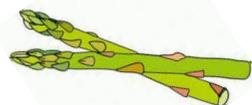


令和4年4月27日
上越市立名立中学校

新年度を張り切って迎えた子どもたち。そろそろ、体の疲れもでてくるころではないでしょうか？しっかりと食事を摂り、規則正しい生活をして、体の疲れをとるようにしましょう。

春が旬の野菜を食べよう

アスパラガス



茎が太いものほど、甘くてやわらかいです。また、鮮やかな緑色のもの、穂先がピンとしているもの、切り口がみずみずしいものを選びましょう。栄養は、スタミナ源になり、疲労を回復してくれるアスパラギン酸を含んでいます。(アスパラギン酸は栄養ドリンクに含まれています。) また、生活習慣病予防によいルチン(毛細血管を丈夫にする)も含んでいます。

うど



山菜のおいしい季節です。湿らせた新聞紙に包んで、冷蔵庫に保存しましょう。アクが強くなるので、早く使いましょう。穂先は天ぷら、茎は炒め物、煮物、和え物、サラダなどに、皮は厚くむいてきんぴらにと、無駄なく食べられます。穂先の方は苦みが強く、根本の方は苦みが少ないので、使い分けるといいですね。

かぶ



かぶは、根の部分だけでなく、葉も食べられます。光沢があって丸い形で、硬くしまっているものを選びましょう。キズがあるものやひび割れているものはさけましょう。葉は、みずみずしく色鮮やかなもの、葉の付け根がきれいなものを選びましょう。購入したかぶは、根と葉に切り分けて、冷蔵庫に保存した方が長持ちします。葉を漬物やみそ汁の具とするときは、さっとゆでてから使うと色がよく、苦味も抜けておいしくなります。

5月のおすすめ給食レシピ



彩りごはん

2日の献立です。ちょっとした手間で、子どもの好きなごはんに。

【材料(1人分)】

- ・ごはん 茶碗1杯 (給食は麦ごはん)
- ・青大豆 5g
- ・ホールコーン缶 10g
- ・菜飯の素 適量

【作り方】

- ① 青大豆は一晩水に漬けて、ちょうどよい硬さにゆでます。(当日なら、30分ほど熱湯に漬けて、ゆでます。)
- ② 温かいごはん、ゆでた青大豆、ホールコーン缶、菜飯の素を混ぜ合わせて、できあがりです。

うどのツナマヨあえ

2日の献立です。苦みの少ない根本を使うと食べやすいです。

【材料(1人分)】

- ・うど 10g
- ・キャベツ 30g
- ・にんじん 5g
- ・ツナ缶 15g
- ・すりごま 適量
- ・マヨネーズ 8g

【作り方】

- ① うどは皮を剥き、薄くスライスし、あく抜きをします。
- ② キャベツは短冊切り、にんじんは細切りにし、サッとゆでるか、レンジで加熱し、水さらしします。
- ③ うど、キャベツ、にんじん、ツナをマヨネーズで和えます。ごまを適量加え、硬さを調節します。

チーズポテト

16日の献立です。お弁当のおかずにもなる一品です。

【材料(1人分)】

- ・じゃがいも 70g
- ・塩 少々
- ・黒こしょう 少々
- ・サラダ油 適量
- ・ダイスチーズ 15g

【作り方】

- ① じゃがいもは、コロ切りにします。
- ② 塩、黒こしょう、サラダ油をじゃがいもに絡めて、1000w オープントースターで焼きます。
- ③ じゃがいもに火が通ったら、チーズを加えて、もう一度焼いて、できあがりです。