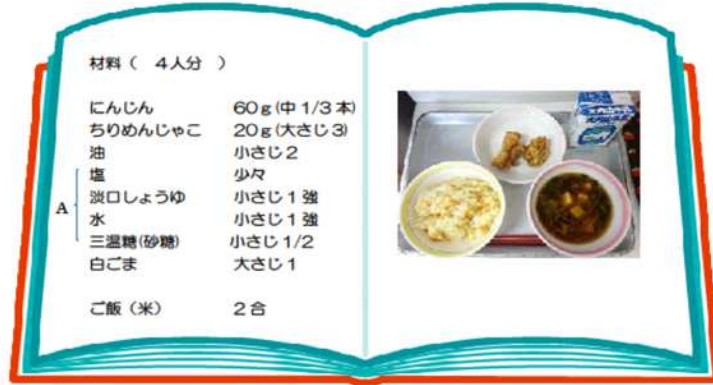


いせしま 給食だより R4.春・夏号

いせしま 給食だよりR4.春・夏号をお届けします。今回ご紹介するのは、伊勢市・大紀町・鳥羽市・明和町のメニューです。
いよいよ夏が近づき、暑さのピークを迎える時期になりました。暑さに負けないよう普段からバランスの良い食事や、十分な睡眠を
しっかりととりましょう。また、規則正しい生活を心がけ、この夏を元気に乗り越えていきましょう。

● にんじゃごはん ●

いせし
伊勢市



作り方

- ① にんじんはすりおろす、またはみじん切りにする。
- ② フライパンに油を入れ熱し、にんじんとちりめんじゃこを焦がさないように炒める。
- ③ Aの調味料を加え、汁気がなくなるまで炒める。
- ④ 白ごまをフライパンでいる。
- ⑤ ご飯に③の具と白ごまを混ぜれば、できあがり！

●栄養教諭のコメント

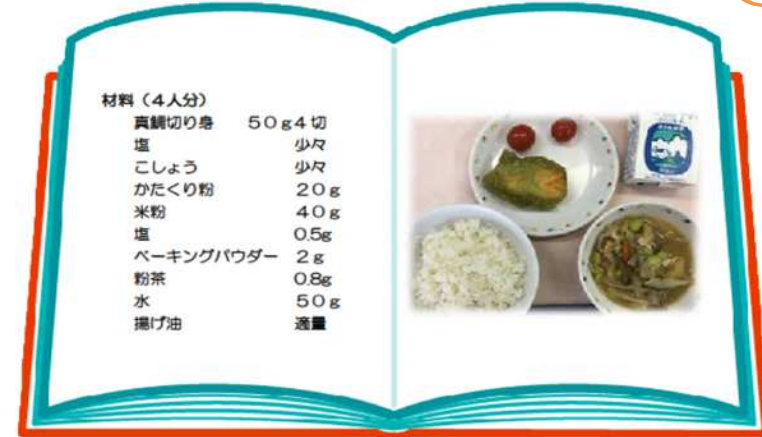
「にんじゃごはん」の名前の由来は、二つあります。一つは、使用しているにんじんとちりめんじゃこの文字を取り合わせました。もう一つは、にんじんをすりおろす(またはみじん切り)にご飯と混ぜることで、にんじんが姿を消す＝忍者を連想させることからです。

にんじんの甘み、カリッとしたちりめんじゃこのうま味で、食が進み、子どもたちに人気のあるメニューです。

簡単にできますので、ぜひご家庭でも作ってみてください。

● 白身魚の新茶フリット ●

たいきちょう
大紀町



作り方

1. 魚に塩とこしょうで下味をつける。
2. 米粉、塩、ベーキングパウダー、粉茶を混ぜ、水を加え、衣を作る。水は様子を見ながら入れる。(衣がしっかりと魚につくくらい)
3. 魚にかたくり粉をまぶし、衣をつけ、170℃の油で揚げる。
4. カリッと揚がったら出来上がり。

●栄養教諭のコメント

令和3年度に、「伊勢志摩定住自立圏形成協定」を結んでいるどの市町でも、学校給食に度会町の度会茶を使うことで地域のごに興味を持ってもらおうという取り組みをしました。

大紀町では、度会茶の粉茶と大紀町の緑茶で養殖されている真鯛を使って「白身魚の新茶フリット」として給食にいただきました。衣がきれいな緑色になり、カリッと揚がって、みんなでおいしくいただきました。

ご家庭でも、ぜひ作ってみてください。



大紀町観光キャラクター
たいちゃん きーちゃん

発行元

伊勢志摩定住自立圏域形成各市町学校給食地産地消推進担当
伊勢市教育委員会事務局 学校教育課 健康教育係 TEL 0596-22-7882

とばし
鳥羽市

● あおさとちりめんじゃこのかきあげ ●

材料 4 個 (4人分)

たまねぎ	160g (1 個)
にんじん	60g (中 1/3 本)
ちりめんじゃこ	大さじ1
むきえび	60g
小麦粉	大さじ5
米粉	小さじ1
卵	1 個
あおさ	大さじ1
塩	0.4g
水	少々
揚げ油	適量
あおさ、じゃこは好みで加減 してください。	



作り方

1. あおさはさっと水洗いしてもどしておく。
2. たまねぎは薄くスライス、にんじんはせん切りしておく。
3. 野菜、えび、もどしたあおさ、ちりめんじゃこをボウルに入れて混ぜる。
4. 小麦粉、米粉、卵、水、塩で衣を作る。
5. 衣と具をさっと混ぜ合わせる。
6. 鍋に油をあたためておく。
7. お玉に混ぜ合わせた具をのせて、油の中に静かに入れる。
8. 低温でじっくり揚げ、途中で裏返す。
9. 油から取り出し、皿に盛り付ける。

栄養教諭のコメント

鳥羽の海では、わかめ、のりなど、いろいろな海そうがとれます。あおさもその一つです。汁物に入れることが多いですが、いろいろな料理に手軽に使うことができます。かき揚げや天ぷらの衣に入れるというよりもよくなります。もどしすぎると風味がなくなるので、さっともどしましょう。不足しがちな栄養素「食物せんい」が豊富なので、少しずつ、毎日の食事に取り入れることができますといいですね。

めいわちよう
明和町

● 夏野菜カレー ●

材料 (4人分)

豚肉	100g
たまねぎ	100g (1/2 個)
にんじん	60g (1/3 本)
なす	80g (1 本)
ピーマン	40g (1 個)
かぼちゃ	60g
トマト	60g
とうもろこし	40g
にんにく	1/2 かけ
水	約 450ml
カレールフ	50g
ウスターソース	小さじ2
油	少々



作り方

1. 玉ねぎはスライス、人参はいちょう切り、なすは半月切りにする。
ピーマンは 1cm 程度に、にんにくはみじん切りにしておく。
2. かぼちゃは下茹でしてから大きめの角切り、トマトは湯むきしてから角切りにする。
3. 鍋に、にんにくと油を入れ、軽く熱したら豚肉を入れて炒める。
4. 玉ねぎを入れて、よく炒める。なすを加えて、軽く炒める。
5. にんじん、トマト、ピーマン、水を加えて、煮る。
6. かぼちゃは煮崩れしやすいので、後から入れて煮る。
7. 野菜に火が通ったら、とうもろこしを加える。
8. カレールフを溶いてから入れ、ソースを加えて少し煮込んだらできあがり。

栄養教諭のコメント

明和町では毎月19日前後を「食育の日」として、地域の納入業者と連携し、毎月1回、明和町でとれる旬の野菜を計画的に活用します。

夏野菜が美味しくなる7月は、ピーマン・なす・かぼちゃを使用しました。
たっぷりの野菜をカレーにしてじっくり煮込むことで、野菜を苦手とすることもたちにとって食べやすくなります。市販のカレールフでも代用できますので、ぜひいつものカレーに夏野菜を加えて作ってみてください！

◇ 保護者の皆様へ

伊勢市と近隣の7市町(鳥羽市、志摩市、玉城町、度会町、大紀町、南伊勢町、明和町)は、人口定住のために必要な生活機能を確保し、地域の活性化と発展を図るため、平成25年7月18日に「伊勢志摩定住自立圏形成協定」を締結しました。その取り組みのひとつとして、学校給食における地産地消の推進と、圏域内の各市町のことを知ってもらうきっかけになるよう、給食で人気の郷土料理や地場産品を使ったメニューのレシピをご紹介しますので、ご家庭でもぜひ作ってみてください。

※ 新年度にあたり、発行の趣旨について再掲いたしました。

