

家庭で料理を作ってみよう♪

私たちは毎日欠かさずにご飯を食べています。私たちが普段食べている食事に興味をもって、子供のうちから健全な食生活を送ることは、生涯にわたって心も体も健康であることができ、豊かな人生を過ごすことにつながります。ご家庭でふるさとの味や食べ物のお話などを話題にしたり、子供と一緒に料理を作ったりして年齢に合わせた食育を行っていただくことをお勧めします。

- 家庭で調理に挑戦しよう
- 家族のために料理をしよう
- 家族と共に食事をとろう
- 朝食づくりに挑戦しよう

岐阜県「家庭の食育マイスター」より

今月の献立テーマ

香味野菜で食欲増進

これからの季節は、暑さのため食欲が減退し体調を崩しやすくなります。そのため、香味野菜や香辛料を使用した給食で、食欲増進を図ります。また、夏野菜を多く取り入れた献立で夏野菜の魅力を伝えます。

岐阜の味紹介 十六ささげ

岐阜県知事が認証した「飛騨美濃伝統野菜」のひとつです



岐阜市や岐阜県で作られているものはたくさんあるね！岐阜市の人気給食メニューレシピはこちらから！料理作りの参考に！



今月の人気給食メニュー「甘長ピーマンの炒め煮」

岐阜県では、羽島市や本巣市で多く栽培されています。さやの長さが30～50cmほどになり、7～10月頃が収穫の時期です。

さやの中に16個の豆ができることからこの名前がついたともいわれています。

収穫から時間がたつと、さやが黄色みを帯びてきます。購入する時は、緑色の濃いものや、さやが細いものを選びましょう。茹でてごまあえにしたり、かき揚げの具にしたりしても、おいしいです。

岐阜県の野菜「甘長ピーマン」。フライパン一つでさっとできます。今月の給食ではピーマンを使います。夏が旬の野菜をおいしく味わえる料理です。

<材料 4人分>

甘長ピーマン	100g
豚肉スライス	50g
にんじん	1/3本
A { 砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1
ごま	小さじ2
サラダ油	小さじ1

<作り方>

- ① 甘長ピーマンは斜めに3～4等分に切る。にんじんは短冊切り、豚肉は細く切る。
- ② フライパンにサラダ油をひき、豚肉とにんじんを炒める。
- ③ 甘長ピーマンを加えてさらに炒め、調味料Aを入れ、材料が柔らかくなるまで煮る。
- ④ 仕上げにごまをふる。

今が旬の夏野菜を食べて、夏バテを予防しましょう！

トマト、きゅうり、なす、トウモロコシなどの夏野菜は、紫外線から身を守るビタミン類や、水分、カリウムが含まれています。夏野菜を取り入れたバランスのよい食事と、こまめな水分補給で、元気に夏を過ごしましょう！

