

7月 給食だより

春日市学校栄養士会
春日市立小学校
令和5年7月
おうちの人と一緒に読みましょう。

すごいけん(県)！福岡県産品の日

春日市の小学校給食では毎月1回「福岡県産品の日」として福岡県の産物を取り入れた給食を実施しています。目的は、福岡県産品を食べながら、その産物の旬や特ちょう、栄養などについて学ぶことを通して、福岡県の風土に対して興味関心を持ってもらうことです。

もっと県産品を身近に感じてほしいという思いから春日市学校栄養士会でキャッチフレーズを考えました。それが「すごいけん(県)！福岡県産品の日」です。今後、「福岡県産品の日」の給食を実施する際に活用していきたいと思ひます。

今後のスケジュール ～福岡県の自慢の産物です！～

実施月	産物名	実施月	産物名
7月	博多きゅうり	12月	小松菜
8・9月	博多なす	1月	かつお菜
10月	柿	2月	水菜
11月	福岡有明のり	3月	博多えのき

これまでも福岡県産品の日には、「献立カレンダー」で子供達に県産品について紹介してきました。今年にはさらに、詳しいスライドや掲示板的の作成を行いたいと考えていますので、随時紹介していきます。ご家庭でも野菜などを購入される際に、福岡県産のものを選んだり、話題にしたりしていただければと思います。

給食だより最新号・バックナンバーはこちらから↓



かんたん！朝ごはんレシピ

今月のテーマ食材は…ピーマン

毎月「あさごはんのススメ」をテーマに、旬の食材等を使った朝食に合う給食を実施しています。

基本 ピーマンについて

ピーマンは加熱調理をしてもビタミンCの損失がほとんどないのが特徴です。最近では、子供達でも食べやすいようにと、苦みや青くさが少ない品種も作られています。6～8月に旬を迎える夏野菜です。

ピーマンとウインナーのマヨソテー



7月13日(木)の給食に登場します！

【材料:4人分】

- ピーマン 40g(1個)
- にんじん 40g(2cm程度)
- たまねぎ 80g(中1/4個)
- コーン 50g
- ウインナー 40g(2本)
- マヨネーズ 大さじ1
- 塩、こしょう 少々

【作り方】

- ① ピーマンとたまねぎは1cmの角切り、にんじんは薄めのいちよう切り、ウインナーは輪切りにする。コーンは汁気をきる。
- ② フライパンにマヨネーズを入れウインナー、にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーンの順番で炒める。
- ③ 最後に塩、こしょうで味を整える。

ごはんのせてどんぶりにしてもおいしいです！

ピーマンカップピザ

【材料:4人分】

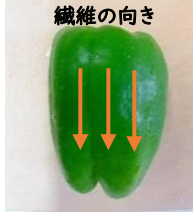
- ピーマン 6個
- コーン 50g
- ベーコン 2枚
- ケチャップ 適量
- ピザ用チーズ 適量



あら、不思議！まるでピザの味。ピーマンが苦手な人でもおいしく食べられます！

【作り方】

- ① ピーマンはたて半分に切り、たねを取り除く。ベーコンは1cmの短冊切りにする。コーンは汁気をきる。
- ② ①のピーマンの中に、コーンとベーコンをつめ、ケチャップをかける。さらにチーズをのせる。
- ③ オーブントースターの受け皿にアルミホイルをしき、②を並べ、1000Wで約13分加熱する。
- ④ チーズに焼き色がついたら、出来上がり。



繊維の向きにそってたてに切ると、苦みを感じにくくなります。