



給食だより

春日市学校栄養士会
春日市立小学校
令和6年2月
おうちの人と一緒に読みましょう。

かんたん！朝ごはんレシピ



今月のテーマ食材は… キャベツ



「とれたてうまかばい給食」について



春日市の学校給食では、筑紫地区内（春日市近郊）でとれた新鮮な野菜を JA 筑紫から届けてもらう「とれたてうまかばい給食」を毎月一回、実施しています。「生産者の顔が見える給食」を目指し、生産者の思いを知り、感謝の心を育てることを目的としています。

今年度は、旬に合わせて「ほうれん草・しろうり・とうもろこし・アスパラガス・春菊」などを提供してきました。二月は「白ねぎ」です。実施当日の給食時には、畑の様子や農家の方へのインタビューなど取材をした動画を流します。その一部を紹介します。



白ねぎ畑の様子



収穫した後の
出荷作業の様子



農家の方からのメッセージ

★3月は、アスパラガスを提供（アスパラガスのスープ）する予定です★



＜今月の朝ごはん標語＞

朝ごはん モリモリ食べて 学校へ
6年 K.A.



過去の「とれたてうまかばい給食」の動画を載せています。



食育ひろば
(学童・思春期)
二次元コード

基本 キャベツについて



「冬キャベツ」は、葉がしっかりとしているので、煮くずれが少なく、ロールキャベツなど熱を加える調理に適しています。熱を加えるとかさが減り、たくさん食べられるのでおすすめです。また、キャベツには胃の粘膜を丈夫にするビタミンUや風邪予防に効果的なビタミンCが豊富に含まれています。芯の部分も捨てずに食べましょう。

芯の部分も薄切りにして食べましょう！



ホットドック（キャベツのソテー）



【材料：4人分】

- キャベツ 160g(8枚)
- にんじん 15g
- 油 適量
- 塩、こしょう 少々
- コンソメ 少々
- 好みのパン 4個
- ウインナー 4本
- ケチャップ、ソース 適量

【作り方】

- ① キャベツは5mm幅、にんじんはせん切りにする。
- ② フライパンを熱し、油を入れ、にんじん、キャベツの順に炒める。
- ③ 野菜に火が通ったら、塩、こしょう、コンソメで調味する。
- ④ ウインナーをフライパンで焼く。
- ⑤ パンに包丁で切れ目を入れ、③、④をはさみ、お好みにケチャップやソースをかける。

2月14日(水)の給食では、パンにケチャップソースをからめたウインナーと、キャベツのソテーをはさんで食べます。



キャベツの巣ごもりたまご



【材料：4人分】

- キャベツ 80g(4枚)
- たまご 4個
- 焼肉のたれ 小さじ4

【作り方】

- ① キャベツはせん切りにする。(できるだけ細いほうがおすすめ。)
- ② 耐熱容器に、真ん中をあけてキャベツ(1/4の量)を敷き詰め、焼肉のたれ(小さじ1)をかける。
- ③ 容器の真ん中にたまご(1個)を割り入れる。
- ④ つまようじで、黄身を2~3か所刺す。(爆発を防ぐため)
- ⑤ ふんわりとラップをかけ、レンジ(500W)で60秒ほど加熱する。

前日にキャベツのせん切りをしておくと、朝はあっという間にできます。



カレー粉や塩こしょう、ソースなど、好みの調味料でアレンジできます。