

給食だより

館岩中学校・館岩学校給食センター
栄養技師 柏原 奈苗

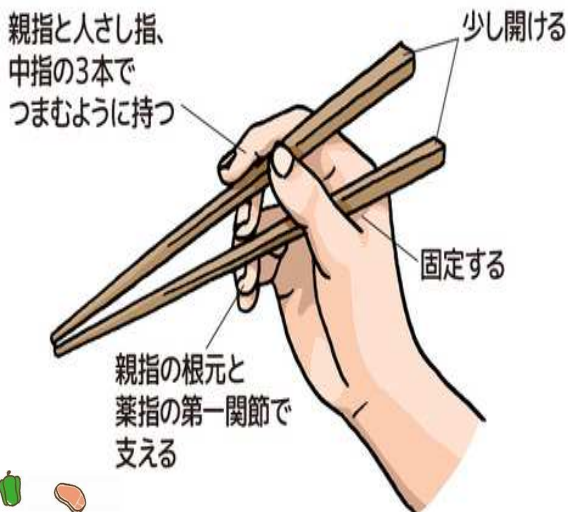
3学期が始まり、早いもので一ヶ月が経ちました。2月3日の「節分」が過ぎ、冬から春へと変わっていく季節の変わり目を迎えますが、まだまだ寒い日は続きます。風邪を引かないよう、体調管理には充分気をつけましょう。

正しい箸の持ち方と箸使いを身につけよう！

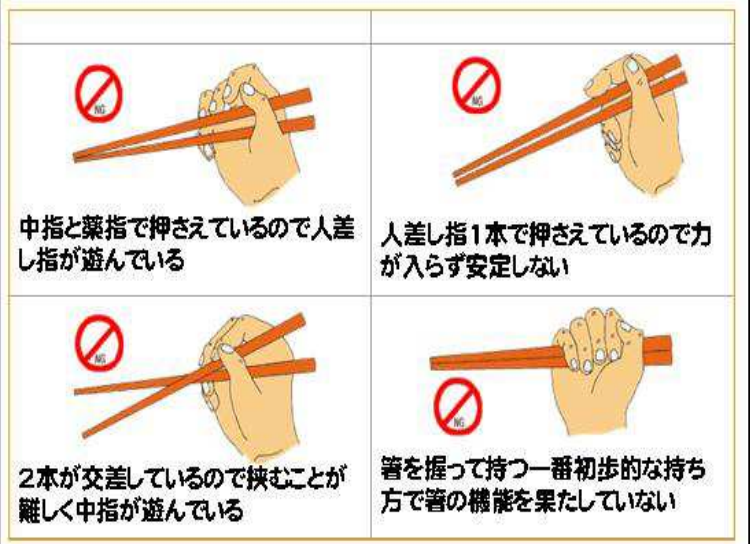


和食を食べる基本として、箸を正しく持って食べることが大切です。正しく持てば姿勢もよくなり、食事をする姿が美しく見えます。家庭でも、日頃の箸の使い方について見直してみましょう★

正しい箸の持ち方



まちがった箸の持ち方の例



★給食メニュー「揚げ出し豆腐ひき肉あんかけ」の作り方を紹介★

材 料(4人分)

豆腐 2丁 片栗粉 適量 万能ねぎ 2本 おろし生姜 少々
ひき肉 200g 醤油 大さじ1 砂糖 大さじ1 みりん 大さじ1
水溶き片栗粉 (あん用) 適量

- ① 木綿豆腐はひとくち大に切り、キッチンペーパーに包み、水気をきる。万能ねぎはみじん切りにする。
- ② 木綿豆腐に片栗粉をまぶし、180℃の揚げ油で表面に薄く揚げ色がつくまで揚げ油をきって器に盛る。
- ③ フライパンにサラダ油、ショウガを加えて中火で熱し、豚ひき肉を炒める。豚ひき肉の色が変わったら、醤油、砂糖、みりん、万能ねぎを加えて軽く炒める。
- ④ ③のフライパンに混ぜ合わせた水溶き片栗粉をまわし入れ、トロミがついたら火を止める。
- ⑤ 器に盛った木綿豆腐に③をかけ、出来上がり。 ひき肉あんの他に、野菜あんかけ、きのこあんかけなどたくさんあります