

食育だより

12月号

令和5年12月15日

大村市学校給食センター



2学期もいよいよ終わり、まもなく冬休みを迎えます。体調管理をして、楽しい冬休みを過ごされてください。

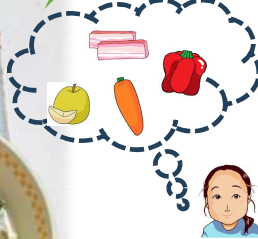
☆ 学校給食甲子園ベスト23に入りました！



12月9日、10日に「学校給食甲子園決勝大会」が行われました。残念ながら、決勝大会に進むことはできなかったものの、第3次審査を通過し、応募総数1,079校の中のベスト23に入りました。中学校で11月28日(火)に実施した献立です。

黒田五寸にんじんの葉入りバターライス
パワーたっぷりエコキーマカレー
牛乳 ふるさと大村彩りスープ
長崎もんサラダ 長崎みかんゼリー

いろいろな思いが詰まった献立について岩永先生が話している食育授業の様子は、**給食甲子園ホームページ**から見るができます。



小学校給食センターが応募した献立は、ごはん 牛乳 大村産豚肉のバーベキューソース炒め 蒸し野菜 キャベツと卵のスープ です。

☆ 簡単♪キーマカレー 家庭用にアレンジ

〈材料 5人分〉

- ・ごはん 5杯
- ・合びき肉 150g
- ・たまねぎ 1/2個
- ・にんじん 50g
- ・ピーマン 小3個
- ・カットトマト 100g
- ・にんにく 小1個
- ・カレールウ 3個

(分量は好みで調整してください。)

〈簡単な作り方〉

- ① ご飯は炊いておく。
- ② 野菜は、みじん切りにする。
- ③ フライパンに野菜を平らに入れ、すりおろしたにんにく、カットトマトも入れる。
- ④ 合びき肉を一番上に入れて、蒸し煮にする。
- ⑤ 肉に火が通ったらほぐして、カレールウをのせ、さらに蒸し煮にする。
- ⑥ ルウが溶けたら、混ぜてしっかり火を通す。
- ⑦ ご飯の上に、キーマカレーをのせてできあがり♪

野菜をフードプロセッサーでみじん切りに、フライパンで**蒸し煮**にすることで、簡単に作ることができます♪

★作り方動画はこちらから視聴できます★(12月22日まで視聴可)

https://drive.google.com/file/d/16hHm8gPuRkURobVV18baPlb_XwfV1PP/view?usp=drive_link

