

2021年度は日本各地の特産物や郷土料理をテーマに給食や食育の活動をしています。

7月は「宮崎県」です。



今月は「宮崎県」

7月26日(月)の献立より

チキン南蛮

〈材料 大人2人 子ども2人〉

鶏むね肉・・・300g

酒・・・・・・適量

薄力粉・・・・15g

片栗粉・・・・10g

油・・・・・・適量

～南蛮ダレ～

醤油・・・大さじ1/2(9g)

砂糖・・・大さじ1(9g)

酢・・・・大さじ1/2(9g)



～タルタルソース～

ゆで卵・・・・1/2個(30g)

玉葱・・・・20g

人参・・・・15g

パセリ・・・・適量

マヨネーズ・・・大さじ2(24g)

〈作り方〉

- ①鶏むね肉に酒を振り、揉み込みます。
- ②粉類を合わせ、水気を拭き取った鶏肉にまぶし油で揚げます。
- ③鍋に南蛮ダレの調味料を入れひと煮立ちさせます。
- ④ゆで卵、玉葱、人参、パセリはみじん切りにします。野菜は軽く下茹でし、水気を絞ります。
- ⑤④とマヨネーズを合わせタルタルソースを作ります。
- ⑥②を南蛮ダレにくぐらせ、④のタルタルソースをかけます。

宮崎県を知ろう!



宮崎県は九州地方の南東部に位置します。

年間の平均気温は約17度と一年を通して温暖な気候に恵まれた南国ムード漂う土地です。海・山・川など自然が豊富でマンゴーや宮崎牛など食材の宝庫です。鶏肉の消費量が日本一で、宮崎ブランド『みやざき地頭鶏』を使った炭火焼きやチキン南蛮が有名です。また、新鮮な鶏を扱えるところでしか食べられない、鶏肉を刺身のようにならざる食文化があります。

7月7日はなに食べよう

七夕は「七夕(しちせき)の節句」とも呼ばれ、無病息災や豊作を祈る五節句の一つです。七夕にそうめんを食べる文化がありますが、そうめんを天の川に見立てた説や織姫を連想させる織り糸に似ていることから食べられるようになった説など様々です。

そうめんのアレンジは「チャンプルー」がおすすめです。肉類や野菜と一緒に食べられてボリュームもアップします。



保育園で育てたきゅうりを収穫しました。立派なきゅうりです!



6月の食育風景

オクラを使った野菜スタンプです。ピーマンやとうもろこしなどご家庭でも野菜の切れ端を使ってお試しください☆



箱の中身は何かな～?



梅雨のジメジメも吹き飛び可愛い『あじさいごはん』と『ぐるぐるクッキー』です。

保育園では自分で盛り付けをしました♪イメージ通りに出来上がったかな?



～夏野菜の特徴～



夏野菜には水分やカリウムを豊富に含むものが多く、身体にこもった熱を内側から冷まし体温を下げる効果が期待できます。生で食べられるものが多く、不足しがちなビタミンなどの栄養素を手軽に補給できる良さがあり夏バテ予防におすすめです。

お知らせ

6月よりリニューアル配信

昨年度よりスタートしご好評をいただきました WITH マガジンが『もぐぱく通信』としてリニューアルしました。毎月の給食献立表や毎日の給食写真、栄養士おすすめの夕食献立などが携帯で見られます。右側 QR コードよりお試しください。



www.mogupaku.jp