給食だより

令和５年７月
池子小学校

給食室の気温・湿度も高くなり、汗だくで作業をしています。「おいしかった」「また食べたい」「作り方を教えて」といったうれしいことばに励まされ、頑張っています。

暑くなると食欲がなくなりがちですが、食欲をそそる工夫をしましょう。例えばスパイス、ハーブ、柑橘系のしぼり汁などをかけてみるとさっぱりして、おいしくなります。

スパイスとは・・・

＜Spice＞これは英語で、日本語では「香辛料」とよばれています。

主に熱帯産で「香りづけ」「辛味づけ」「色づけ」などの働きをもつ植物の実・種・つぼみ・樹皮・根などをいい、ハーブは香りの強い草の葉・茎などをいいます。

作用	効用	主なスパイス
くさみ消し	肉や魚の生臭さや、嫌なにおいを消したりする。	しょうが、にんにく、ローリエ、タイム、ナツメグなど
香りづけ	使う素材に合わせてかおりをつける。何種類か混ぜ合わせると、より風味が増す。	シナモン、バジル、オレガノ、クローブ、オールスパイス、セージなど
辛味づけ	辛味と香りが一緒になって舌や鼻を刺激し、唾液や消化液の分泌を促し食欲を増進させる。	こしょう、唐辛子、わさび、しょうが、からしなど
色づけ	スパイス本来の色を料理に生かすことでその料理に特徴的な色づけをする。	ターメリック、パセリ、パプリカ、サフランなど

夏休みにチャレンジ！ ☆

暑さで食欲がないときは「香辛料」を上手に使いましょう！
カレー粉を入れてスパイシーになったスープは、食欲が増すこと間違いなし！

（材料）４人分
- 油 …大さじ１／２
- しょうが …適量
- 豚ひき肉 …６０ｇ
- 濃口しょうゆ…小さじ１／２
- にんじん …１／３本
- 玉ねぎ …１／３個
- 水 …５４０ｍｌ
- コンソメ …小さじ1
- カレー粉 …小さじ１／２
- 食塩 …小さじ１／３
- 濃口しょうゆ…大さじ１弱
- キャベツ …葉２枚

味はご家庭で調節してください。

（作り方）

① しょうが：みじんぎり、にんじん：千切り、玉ねぎ：5mm幅のくし切り、キャベツ：１ｃｍ幅の短冊切りにする。

② なべに油をしいて、火にかける。

③ しょうがをこがさないように香りがでるまで炒める。

④ 豚ひき肉を炒め、下味用のしょうゆで味をつける。

⑤ ④に、にんじんと玉ねぎを加えて炒める。

⑥ 水を入れて、野菜が煮えたら調味料を加える。
（カレー粉はお湯で溶いて入れる）

⑦ 最後にキャベツを入れたら出来上がり！

楽しい夏休みを過ごし９月元気に会いましょう。

９月４日から給食が始まります。3 年生以上で７月最後のお当番をしてくれた人は、白衣のセットを持ち帰ります。洗濯・アイロンをかけて９月４日必ず持ってきてください。1・2 年生で 4 日からのお当番さんは白衣のセット（マスクも必ず）を忘れないようにしてください。

では、楽しい夏休みを過ごしてください。