

5月号



宮城県立石巻支援学校
給食室
令和4年4月28日

新しい学年やクラスでの生活も1か月がすぎて、そろそろ慣れてきたころでしょうか。
連休もあり、楽しみがふくらむ5月です。またそろそろ気温が急に上がる暑い日も多くなります。
体はまだ暑さに慣れていません。運動をするときなどはこまめな水分補給を心がけましょう。

初夏の食べ物をたべよう

立夏から梅雨入りまでの期間を「初夏」といいます。

初夏に旬を迎える食材は、夏の暑さに負けない体を作るために欠かせない食材ばかりです。

みなさんは旬の食べ物をいくつ知っていますか？

初夏の食べ物

トマト



なす



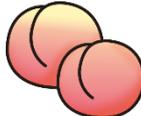
アスパラ



えだまめ



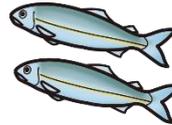
もも



アジ



かつお



しらす



など

旬の食材たっぷり！肉巻き

のトマトソースがけ

材料 (4人分)

(肉巻き)

- ・アスパラ 1束
- ・なす 2個
- ・豚バラ肉 18枚程度
- ・小麦粉 適量
- ・油 適量

(トマトソース)

- ・トマト 3個
- ・牛乳(または豆乳) 600ml
- ・コンソメ 小さじ2
- ・有塩バター 30g
- ・塩コショウ 適量

作り方

(肉巻き)

- ① アスパラは、茎の太い部分の皮をところどころむき、電子レンジでお好みの硬さまで加熱する。
- ② なすは、縦6等分にする。
- ③ 豚バラ肉に塩コショウをし、①②を巻いたら、小麦粉を全体にまぶして、焼いていく。

(トマトソース)

- ① トマトは1cm角にしていく。
- ② フライパンにバターを加え、溶けてきたら①と牛乳を加え、コンソメ、塩コショウで味を調える。
～肉巻きの上に、トマトソースをかけて完成!!～

HPには、献立表・給食だよりのほかに、給食写真を掲載しておりますので、ぜひご覧ください。

初夏は、栄養価が高くおいしい野菜がたくさんあります。また、この時期の魚は、さっぱりとした味わいが特徴のものばかりです。
ここで紹介したものを以外にも、まだまだ旬の食材があります。
ぜひ、スーパーなどで旬の食材を探してみてください。

