

5月号



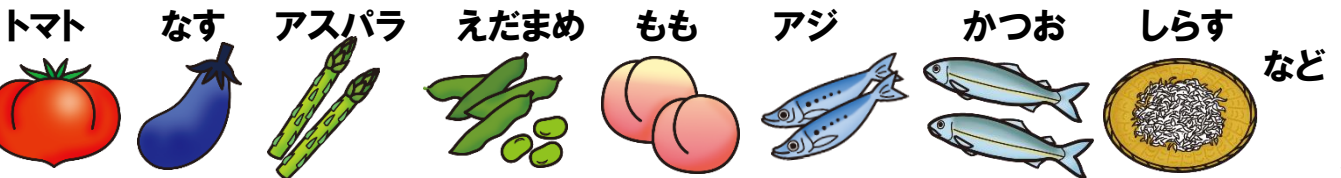
宮城県立石巻支援学校
給食室
令和4年4月28日

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



旬の食材たっぷり！肉巻きトマトソースがけ

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。

