

給食だより



よくかんでたべましょう



うさからあげのひ

7月12日

うさし 宇佐市のソウルフード「^{うさ}宇佐からあげ」を盛り^あ上げるために、2006^{ねん}年（平成18^{ねん}年）

11月に「^が宇佐市からあげ探検隊」が^け結成されました。

その後、^あから揚げ専門店発祥の地の知名度を^あげるために

2012^{ねん}年7月12日「USA☆^{うさ}宇佐からあげ合衆国」を^{けんこく}建国しました。

今年^{ことし}は、「^{うさ}うさからあげ」を給食で盛り上げて行きます。

7月12日の「^{うさ}宇佐からあげの日」に「^{うさ}うさからくん」が^{しょうがっこう}どこかの小学校に

^{あそ}遊びに来るかもよ？



夏においしい野菜を使って夏野菜カレーを作ろう



野菜の名前わかるかな？給食に出ていない野菜もあるけど、機会があれば食べてください

夏の野菜は水分をたくさん含んでいて、体を冷やしてくれる効果があります。夏の太陽をあびて育った野菜にはたくさんの栄養もたっぷりあります。

学校給食でも大分県内で栽培された野菜を使って夏野菜カレーを作ります。給食センターでは、かぼちゃ、トマト、ナス、玉ねぎを使います。すべて大分県産野菜で、玉ねぎは宇佐市産です。夏野菜を食べて、暑い夏に負けない体を作ってください。



給食レシピ

パクパクマッスルひじき

材料 5人分

ひじき(乾)	大さじ4
ゆかり150g	小さじ1と½
ちりめんいりこ	大さじ3
清酒	小さじ1
ごま油	小さじ½
三温糖	小さじ2
こいくちしょうゆ	小さじ2
いりごま	小さじ1と½

作り方

- ①ひじきは水で戻しておく
- ②ちりめんは、ざるにあげてサッと湯通しする。
- ③ちりめんを酒、ごま油で炒める。
- ④ひじきを入れ、ひたひたの水を入れてやわらかくなるまで煮る。
- ⑤調味料を入れて、水分がなくなるまで煮詰める。
- ⑥ゆかりとごまを入れる。

食欲のない季節でも、ごはんにかけて食べると、とてもおいしく食べることができます。よくかんでたべてください。

