



7月給食たより



東京都立七生特別支援学校長
校長 黒澤 一慶

今年の夏も、厳しい暑さが予想されます。食欲がない時も、バランス良く食事をとって、暑さを乗り切りましょう。
夏野菜には、夏バテを防ぐビタミン類が豊富です。給食では、地場産の夏野菜をたくさん取り入れていきます。

主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう

3つの働きをそろえて食べることで、栄養のバランスが整いやすくなります。

<p>主食</p> <p>（主にエネルギーのもとになる食品）</p> <p>ごはん・パン・めん類</p> 	<p>主菜</p> <p>（主に体をつくるもとになる食品）</p> <p>肉・魚・卵・大豆を 中心としたおかず</p> 	<p>副菜</p> <p>（主に体の調子を整えるもとになる食品）</p> <p>野菜・きのこ・いも・海藻類を 中心としたおかず</p> 
--	--	---



水分補給には、お茶や水を飲むようにしましょう。

7月の献立から料理を紹介

キーマカレー

【材料 5人分】

米サラダ油	小さじ1
にんにく（みじん切り）	ひとかけ
生姜（みじん切り）	ひとかけ
鶏ももひき肉	180g
赤ワイン	小さじ1
大豆（乾燥）	35g
玉ねぎ（みじん切り）	450g
人參（みじん切り）	100g
米サラダ油	大さじ1
カレー粉	小さじ1.5
鶏がらスープ	150cc
トマトケチャップ	大さじ2
中濃ソース	大さじ1
ウスターソース	大さじ1
食塩	小さじ1/4
オールスパイス	少々
シナモン	少々
クミン	少々
コリアンダー	少々
米粉	小さじ2

【作り方】

- ①大豆を茹で、フードプロセッサーにかけきざむ。
- ②サラダ油でにんにく、生姜を炒め、玉ねぎ・人參を加え炒める。
- ③ひき肉と塩・香辛料を加え炒める。
- ④スープ・調味料を加え煮る。
- ⑤米粉は水で溶いて加え、とろみをつける。

「キーマ」は「ひき肉」のこと。大豆も、ひき肉に形を似せて入っています。米粉で少しとろみをつけるのもポイントです。給食では、ナンと組み合わせて出しています。