

にいいみ〜るだより



夏休み号 令和7年7月 新見市学校給食センター

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。
暑さに負けない食生活を心がけて元気に過ごしましょう。
そして、夏休みを利用して、食事作りや片付けなど家の手伝いもしっかりしましょう。

一学期の給食の様子を 紹介します



地元の旬の野菜を使用

5月下旬に新見市南部に広がるカルスト台地で栽培された「カルスト大根」の出荷が始まりました。それにもない、学校給食でも6月から新見産の大根を使用しました。昼と夜の寒暖差を生かして栽培した大根は、甘味たっぷりでサラダに調理してもおいしく仕上がりました。その他、キャベツや玉ねぎも新見で栽培された旬の野菜を使用しました。



大根は、加熱温度を確認しながら歯ごたえが残るように調理しています。



「健康の森学園」の玉ねぎを使用

玉ねぎが
あまくてとろっ
とろです！
おいし〜い♥

学校給食センターの見学

新見市学校給食センターでは、年間を通じて随時見学を受け付けています。
4月以降、こども園や小学校・中学校、栄養委員さんなど6団体の見学がありました。

★新見南中学校の給食委員会で「給食の残菜が減るため」の取り組みをしてくれています。今後、夏休み中に「野菜生産者への取材」や「文化祭での発表」を計画してくれています。



6月4日 南中の生徒が午後の洗浄を見学
「ごはんの食べ残しが多い、もったいない！」

Let's cooking!

なつやす りょう
夏休みを利用して、おやこ りょうり つく
親子で料理を作ってみましょう。
かんたん しょうかい
簡単にできるレシピを紹介します。



おやつにぴったり! ☆☆とろ〜りライスピザ☆☆

【材料 4人分】

ごはん 600g
卵 2個
ピザ用チーズ 120g
ソーセージ 100g
ミニトマト 8個 (120g)
ピーマン 1個 (30g)
ケチャップ 大さじ3
塩・こしょう 少々
バター 20g

【作り方】

- ①ソーセージは1cm厚さに切る。ミニトマトは半分に切る。ピーマンは薄い輪切りにし、ヘタと種を除く。
- ②ボウルに卵を溶きほぐし、ごはん・塩・こしょうを加え、卵が全体にからむまで混ぜ合わせる。
- ③フライパンにバターを溶かして②のごはんを入れ、耐熱のヘラで混ぜ、卵が半熟状になったら円形に整えながら上を押さえて平らにする。
- ④ケチャップをぬり、①の具をのせ、ピザ用チーズをふってフタをする。
- ⑤チーズが溶けるまで5分ほど弱火で焼く。
☆☆卵アレルギーの人は、卵の代わりに片栗粉大さじ1を入れて混ぜると作れます。

暑くても、たんぱく質をしっかり摂ろう! ☆☆ローストチキンオイスター風味☆☆

【材料 4人分】

とりモモ肉 2枚
(600g)
塩 小さじ1/2
こしょう 少々

★漬け込み用のタレ★

酒 大さじ2
オイスターソース 大さじ2
砂糖 大さじ2
ごま油 小さじ1

【作り方】

- ①肉はなるべく同じ厚さになるように包丁で切込みを入れる。
- ②肉に塩・こしょうで味をつける。
- ③ナイロン袋に肉と★印の漬け込み用のタレを入れて一晩おく。
- ④魚焼きグリルに皮を上にして入れ、中火で約10~15分焼く。

☆☆付け合わせ野菜

チンゲン菜・パプリカ・ピーマンなどを油で炒めて鶏ガラスープで調味し、添えるとよいでしょう。

お肉と一緒に野菜もしっかり食べましょう!

☆☆鶏肉は、40gの切り身を使用すると、短時間で下味が付きます。

焼く時間も短くなり、短時間で調理できます。

冷たいデザート♡

【材料 4人分】

粉寒天 6~7g
水 300ml
砂糖 100g
サイダー 250ml
レモンの薄切り 1~2枚

☆☆サイダーかん☆☆

【作り方】

- ①寒天は分量の水に入れてふやかしておく。
- ②レモンの薄切りは放射状に6~8つに切る。
- ③寒天を煮溶かし、砂糖を入れる。
- ④③の寒天液を鍋ごと水につけて粗熱をとり、(45℃程度)よく冷えたサイダーを加えて混ぜ、水でぬらした流し箱やカップに入れてレモンを散らし、冷やし固める。