



# 食育だより

令和3年5月  
吉見町学校  
給食センター

新学期が始まり、1ヶ月がすぎました。学校やクラスの雰囲気にも慣れ疲れが出てくる時期です。

これから気温が高い日も多くなります。こまめな水分補給をこころがけましょう。また、好ききらいせず、バランスよく食べて元気よく学校ですごせるようにしましょう！

## イタリアン肉じゃが



\*4月の献立から\*作ってみませんか？

### ○材料（4人分）

- ・豚小間肉 100g
- ・じゃがいも（一口大） 中2個
- ・玉ねぎ（うす切） 1/2個
- ・人参（イチョウ切） 1/2本
- ・ねぎ（小口切） 1/4本
- ・トマト（角切） 1個
- ・トマトピューレ 60g
- ・にんにく（みじん切） 1かけ
- ・オリーブ油 大さじ1
- ・赤ワイン 大さじ1
- ・チキンブイヨン（顆粒） 小さじ1
- ・砂糖 10g
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・水分 100cc

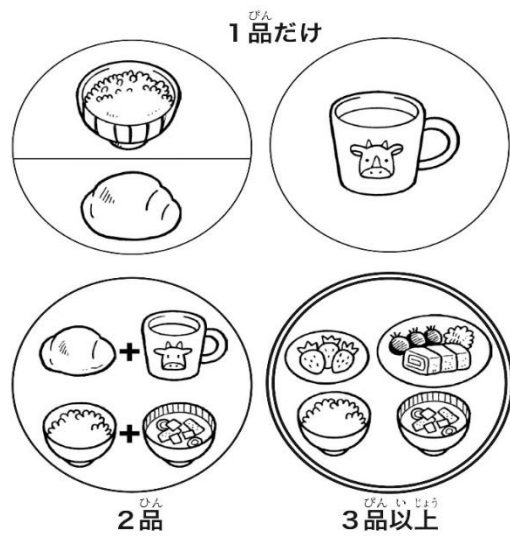
### ◎作り方

- ①なべにオリーブ油とにんにくを入れ中火にかけ、豚肉を炒める。
- ②肉の色が変わったら、赤ワインを入れる。
- ③人参、玉ねぎを加え炒める。
- ④水を加えて煮る。
- ⑤野菜がやわらかくなったら、トマト、トマトピューレ、チキンブイヨンを入れさらに煮込む。
- ⑥ねぎを入れる。
- ⑦砂糖、しょうゆで味付けし、少し煮込みできあがり。

※ 5月は、吉見町産の新鮮なトマトときゅうりを使います。

## どんな朝ごはんを食べていますか？

朝ごはんを食べているといっても、内容について、ふりかえてみたことはありますか？  
「菓子パンだけ」や「ふりかけごはん」だけの人は、少しずつでも、もう1品増えるように努力をしてみましょう。夕ごはんのおかずの残りを食べる、ゆで卵をつくるなど、少しの工夫で栄養価がアップしますので、自分なりに考えてみましょう。



## 旬の味「アスパラガス」



「アスパラガス」は5～6月が旬の初夏の訪れを感じさせる野菜です。種をまいて3年目ぐらいから本格的に収穫ができるようになり、時間と手間がかかりますが、収穫のピークには、1日に10cm以上伸びることもあり、1日に2回収穫することもあるそうです。

「アスパラガス」の名前は、次々と地上に生えてくる若い茎を収穫することから「よく分れる」「たくさん分かれる」などの意味を持つギリシャ語の「アスパラゴス」が語源といわれています。

### \*色の種類と栄養\*

#### ★グリーンアスパラガス

日光をたくさん浴びて光合成をすることで葉緑素が作られ緑色になる。

#### ★ホワイトアスパラガス

土を盛って日光が当たらないようにするため白色になる。主に缶詰に用いられる。

#### ★紫アスパラガス

他の色とは品種が違う。栽培が難しく「幻のアスパラガス」とも呼ばれています。

#### グリーンアスパラガスには・・・

カロチンが多く含まれ、病気に対する抵抗力を高める効果がある。また、アミノ酸の一種である「アスパラギン酸」もあり、新陳代謝を活発にし、疲労回復やスタミナ増強の効果もある。穂先には「ルチン」が含まれていて、血管を丈夫にし、高血圧や動脈硬化の予防に効果がある。