

お知らせ

H30年度☆スクールランチセミナー☆について

今年のテーマは『早寝・早起き・朝ごはん♪ じぶんで作ろう朝ご飯!』
 長～い夏休みです!子どもたちだけでも作れるメニューがいろいろです!!
 “やればできる!”子どもたちの可能性にかけてみませんか?

今年は1回のみとなります。ご了承ください。

申し込みの案内は…6月25日、芳泉中学校校区で一斉に家庭配布します。

◇ 日時 8月2日(木)
10時～14時半頃

◇ 場所 南ふれあいセンター



今月の献立紹介

～いわしの梅じそフライ～

<材料> (4人分)
 いわし(開き) 40g:4切れ
 酒 小さじ1
 青じそ 1～2枚
 ねりうめ 小さじ3弱
 塩 少々

小麦粉 大さじ2
 とき卵 大さじ1
 パン粉 適量

<作り方>

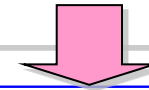
- ①いわしに下味をつける。
(酒・塩・刻んだ青じそ・ねりうめ)
- ②①のいわしに、小麦粉・卵・パン粉を付ける。
- ③175度に熱した油で、こんがり揚げます。

梅には、魚のかおりをよくしたり、食欲を増す効果もあります♪



【6月*食育月間】の献立には…

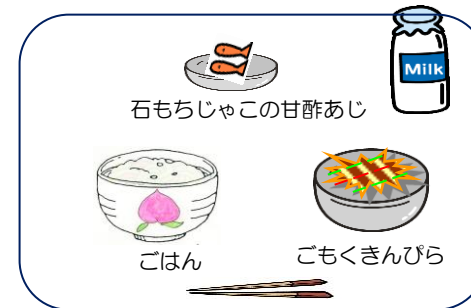
- ①地元:岡山でとれた食材をいろいろと取り入れています。
- ②歯の衛生週間にちなみ、かみごたえのある「カミカミ献立」がしっかり登場します。
- ③季節の変わり目(体調をくずしやすいころ)なので、体の免疫力が高まる献立を心がけています。



6月18日(月)の献立には・・・すべて取り入れました!

①地元:岡山産の食材は・・・

- ①お米(市内のヒノヒカリ)
- ②牛乳
- ③石もちじゃこ(魚)
- ④あらげきくらげ
- ⑤にんじん
- ⑥たけのこ
- ⑦ごぼう



②カミカミ献立は・・・

- ①石もちじゃこの甘酢あじ
- ②五目きんぴら

③免疫力UP!は・・・

- ①甘酢の「酢」



石もちじゃこ・・・かみかみ献立 甘酢で・・・免疫力もアップ!

瀬戸内海でとれた新鮮な石もちじゃこ。味はマダイに似ていて甘味があります。
 食べ方は、給食のように、油で揚げて「甘酢あじ」にすると特においしいです。小骨を気にせず、しっぽまで丸ごと食べられるので、成長期に必要なカルシウムもしっかりとれますよ!

きくらげのほとんどは中国から輸入された干しきくらげですが、岡山で栽培された「あらげきくらげ」は岡山県で栽培される生のきくらげです。採れたてなのでプリプリした食感があり、とてもおいしいきのこです。今年は五目きんぴらに入って登場しました!食物せんいが多く、おなかの腸の調子を整える働きがありますよ!



クイズ Q. いしもちじゃこの名前の由来は次のうちどれでしょう?

- ① イシモチという魚の稚魚(ちぎょ←魚のこども)だから
- ② 海の中で、石の後ろにかくれるようにしているようすから
- ③ 頭に耳石(じせき)を持っているから

(答えは…③)