



食育だより

令和2年6月号
発行：五泉市食育推進
検討委員会
(事務局 学校教育課)

ごせんの旬を味わおう！

季節の野菜を食卓に♪



『美味しい』をお届けします



365日いつでも
カリキャベツ

新鮮な野菜、食べていますか？

自然の中で育まれた食べ物は、私たちの体の中の生きる力につながります。そして、それは次の世代へもつながっていきます。

旬のもの、新鮮な野菜には栄養がたっぷり

今ではどんな野菜でもほぼ一年中出回っていますが、野菜には、旬があります。旬の野菜は、味はもちろん栄養価が高く、私たちの体に必要な働きをしてくれます。旬の野菜パワーを体の中に取り入れ、心も体も健康に、元気に過ごしましょう。

あくが少なく食べやすいので、どんな料理とも相性◎



なるべく一本の太さが均一なものを選んでね。たとえ曲がっていても、味には影響ないよ！

野菜本来の素材のうま味を活かすと、少量の調味料でもおいしく食べられます。体にうれしい減塩♪につながります。



毎食、野菜を食べる食習慣を身につけましょう。

ワンポイント アドバイス

■きゅうりの色を鮮やかにする

お湯にさっと湯通しをするだけで、鮮やかな色になり、青臭さもなくなります。

■キャベツは365日が旬

葉がやわらかくみずみずしい春玉はシャキシャキ感を味わえる「生」で、巻きがかたくて葉もしっかりしている冬玉は「加熱」調理がおすすめです。煮込むほどに甘味、うま味がアップ！



～お手軽♪ 学校給食レシピ～ 【みかんサラダ】

■材料 (約4人分)

- ・キャベツ 200g
- ・きゅうり 60g
- ・みかん缶 60g (シロップ漬け)

- A
- ・酢 小さじ2
 - ・サラダ油 小さじ2
 - ・塩 少々
 - ・こしょう 少々

■作り方

- ① キャベツ、きゅうりを食べやすく切り、熱湯でさっと茹でる。ざるにあげ、水で冷やす。その後、水気をきる。
- ② ①、みかん果肉、Aを混ぜ合わせ、味をととのえる。(みかんシロップを適量加えてもOK)

パイン缶を使った【パインサラダ】も人気です

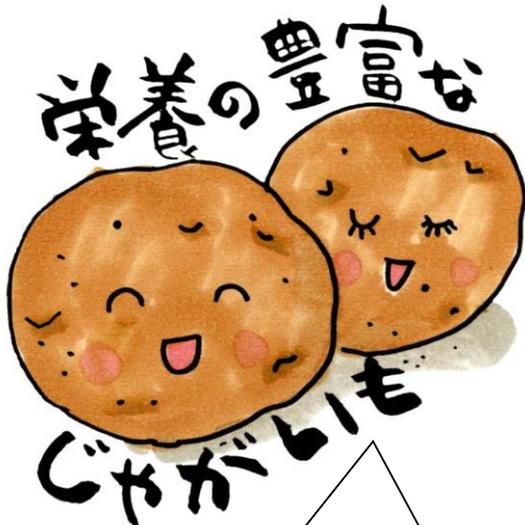
初夏

これから収穫を迎えます

ほとんどの家庭に常備されている「じゃがいも」と「玉ねぎ」は、汁物やサラダ、炒め物など、どんな料理にも使える万能野菜です。旬を迎えるこれからの時期、学校給食でも大活躍！



和・洋・中どんな料理にも相性◎
加熱することで、どんどん甘みアップ！
歯ごたえと辛味を活かして、サラダにも◎



調理方法によって味わいや食感の変化が楽しめる、魅力的な食材。どんな料理もおまかせ！

ごせんの給食では...

- ★採りたて新鮮野菜を、生産者さん達が毎朝学校へ届けてくれます。
- ★減塩の工夫として、旬の野菜をたっぷり使い、素材のうまみを引き出します。味付けて使用する調味料は、最小限にすることを心がけています。



【じゃがチーズ】

ホクホクのじゃがいもとチーズの相性抜群♪



■材料(約4人分)

・じゃがいも	3個 (350g)
・玉ねぎ	1/2個 (100g)
・にんじん	1/3本 (40g)
・ホールコーン水煮	50g
・ベーコン	40g
・プロセスチーズ	60g
・パセリ	少々
・油	適量
・塩	少々
・こしょう	少々

■作り方

- ① じゃがいもは一口大に切って水にさらす。
- ② 玉ねぎはスライスし、にんじんとベーコンは細切りにする。
- ③ プロセスチーズは5ミリ角に切り、パセリは刻んでおく。
- ④ 鍋でじゃがいもを水からゆでる。やわらかくなったらザルにあげ、水気をきっておく。
- ⑤ フライパンを熱し、油でベーコン、玉ねぎ、にんじんを炒める。
★ポイント 玉ねぎに軽く焼き目がつくまで炒めるとおいしさアップ
- ⑥ ホールコーンを加え、塩、こしょうで味付けをする。
- ⑦ ⑥に④とプロセスチーズ、パセリを入れ、軽く炒め合わせて出来上がり。

五泉市
食育情報
満載♪



五泉まるごと
ヘルシーガイドブック

野菜を上手に食べる
ヒントが満載！



五泉のうんめえ給食

学校給食おすすめ
メニューを掲載！



にこサポ

子育てに役立つ
情報サイト！



五泉市子ども課
LINE@

最新レシピや子育て
情報をLINEでお知らせ！