

もぐもぐ大成 5月 号

文責：栄養士 平山 文

5月の給食のめあては、『旬の食べ物』や『地場産物』を食べようです。

お休みの日でも、「早寝、早起き、朝ごはん」で、生活のリズムをととのえて、健康にすごしましょう。

また、簡単につくれるお料理レシピを紹介いたしますので、おうちの人と一緒にチャレンジしてみましょう。



☆ お料理をする前に、必ず手を洗いましょう！

ツナとコーン(とうもろこし)のたきこみごはん

包丁を使わずにつくれます。コーンの甘味とツナのうま味で、ごはんをさらにおいしく！

《材料・2合分》

- お米…2合 □ ツナの缶づめ…1缶(70g)(ノンオイルタイプがおすすめです)
- コーンの缶づめ または 冷凍コーン…80g
- しょうゆ…大さじ1と2分の1 □ 料理酒…大さじ1と2分の1
- バター…10g

《作り方》

- ① お米をとぐ。
- ② ツナの缶づめ、コーンの缶づめの汁をきる。
- ③ 炊飯器に、お米を入れて、2合のメモリまで水を入れる。
しょうゆ、料理酒、ツナ、コーンを加えて、3回くらいかきまぜる。
- ④ 30分以上おいてから、炊飯する。
- ⑤ ごはんがたき上がったから、しゃもじでほぐし、さらにバターを入れて、まぜ、10分くらい蒸らし(炊飯器のフタをして待つ)、完成です！

油漬けタイプのツナを使うときは、バターをへらしてください。



牛乳寒天(ぎゅうにゅうかんてん)

カルシウムをとれる簡単おやつです。火を使うので、必ず、おうちの人と一緒に作りましょう。

《材料・マグカップ4つ分(目安)》

- 粉寒天…4g □ 水…2分の1カップ(100cc)
- 砂糖…50g □ 牛乳…2カップと2分の1カップ(500cc)
- ※ 牛乳は、電子レンジなどを使い、あたためておきます。

《作り方》

- ① 水に粉寒天を入れて、よくかきまぜる。
- ② なべに①を入れて、中火にかけて、かきまぜる。
ふっとしたら、弱火にして、さらに2分間かきまぜる。
(ここで、しっかりと寒天を溶かすことがポイントです！)
- ③ ②のなべに、砂糖を入れてよくかきまぜて、砂糖が全部溶けたら火を止める。
- ④ ③のなべに、あたためておいた牛乳を入れてよくかきまぜる。
- ⑤ マグカップや、器、ゼリー型などに④の液を入れて、さめるまで待つ。
- ⑥ さめたら、ラップをして、冷蔵庫に入れて冷やし、完成です！

冷たい牛乳を使うと、温度が一気に下がることにより、寒天がかたまらなくなってしまう場合があります。

牛乳をあたためてから使うことが、上手につくるコツですよ！

また、⑤のときに、くだもの缶づめも入れると、さらにおいしくなります。



＜給食費について＞ 5月は、給食費を含む諸費納入が5月15日(金)と、5月27日(水)の2回あります。給食費は「年間182回実施」の予定で、年間の合計金額を10回に分割して、集金させていただいております。4月、5月の欠食分につきましては、年度末に集金額を調整することで対応させていただきます。