



みとよ キッチン

vol.6

今月は

仁尾町学校給食センターの栄養教諭による
学校給食レシピ

「もっと食べたい!」とリクエスト多数!

イワシの薬味ソース



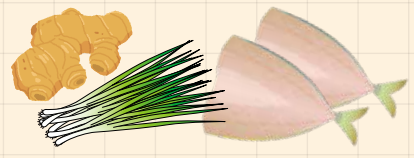
栄養教諭からのコメント

- “薬味”とは、料理に少し加える香味野菜や香辛料のことで、この献立では、しょうがと葉ねぎのことです。しょうがや葉ねぎには、食欲増進、血流促進、殺菌作用があります。
- また、イワシには、血中コレステロールや中性脂肪を減らす働きのあるEPA、脳の働きを良くするDHAなどの不飽和脂肪酸を多く含みます。小骨があるイワシも揚げることで食べやすくなり、不足しがちなカルシウムや鉄分などの補給にもぴったりです。
- 子どもたちから、「もっと食べたい!」「レシピを教えて」とリクエストの声が上がるほど人気の高い1品です。
- 写真の献立は、麦ごはん、イワシの薬味ソース、たくあん和え、大根のみそ汁、節分豆、牛乳です。

材料(2人分)

エネルギー(1人分):176kcal

- ■イワシの開き 2枚
- ■片栗粉・揚げ油 適量
- ■しょうが 2g
- ■葉ねぎ 5g
- ■酢・濃口しょうゆ・砂糖・水 各10g



作り方

- ① イワシは水気を取り、片栗粉をまぶす。
- ② フライパンに油を中火で熱し、①を揚げ焼きにする。
- ③ しょうがは、すりおろす。葉ねぎは小口切りにする。
- ④ ②のフライパンの油を拭き取り、調味料と③を入れて沸騰させ、②のイワシとからめる。

▶問い合わせ 学校給食課 ☎73-3134

後記 編集



あけましておめでとうございませう。今年己年。これまでの努力が実を結び始め、また新たな挑戦や変化に前向きになる年といわれています。

私は、今年こそは久しぶりの海外旅行をして、旅先での新たな出会い、学びの多い1年にしたいです。

今月の表紙には、中国の伝統芸能「京剧」を、在京劇団「新潮劇院」の皆さんと仁尾小学校の6年生が共演した様子を選びました。子どもたちも本格的なメイクと衣装を身にまとい、1人ひとりがしっかりと役になりきる姿は、とてもカッコよかったです。いろいろな文化に触れることで、自分の得意分野を見つけて、その実が結ばれることを願っています。

市公式LINEをご利用ください

防災や観光・イベントなどの市政情報を発信しています。また、受信設定をすると、欲しい情報のみ受け取ることができます。



▲友だち追加はこちらから

※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です

三豊市の人口

※令和6年12月1日現在 ()内は前月比
世帯数 23,290 世帯(+6) 総人口 57,949 人(-51) 男 27,899 人(-31) 女 30,050 人(-20)
※香川県人口移動調査による