

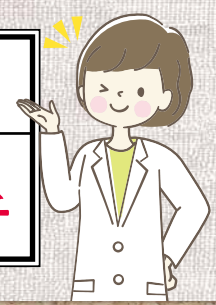


みとよ キッチン



vol.14

今月は
詫間小学校の栄養教諭による
学校給食レシピ
絵本「パンダのポンポン」に登場する
ポンポンのサンドウィッチ



材料(2人分)

エネルギー(1人分) 約100kcal

■ジャガイモ	小1個
■キュウリ	1/3本
■ニンジン	1/4本
■塩・こしょう	少々
■マヨネーズ	大さじ2弱

作り方

- ① ジャガイモは、皮をむいて1.5cm角に切り、水に5分ほど浸した後、ゆでる。柔らかくなったら、ザルにあげて水気を切り、フォークなどで適度に崩して冷ましておく。
- ② ニンジンはいちょう切りに、キュウリは輪切りにする。この順番で沸騰したお湯に入れ、さっとゆでる。ザルにあげて水気を切り冷ましておく。
- ③ ボウルにゆで上がった材料を全て入れ、マヨネーズと塩・こしょうを加えて混ぜ合わせ、好みのパンに挟んだら、できあがり。



マヨネーズに、酢小さじ1を加えて混ぜておくと、食材と混ざりやすくなります。

栄養教諭からのコメント

詫間小学校では、図書館司書と協力して『お話給食』を実施しています。お話給食とは、本に登場する料理を給食に登場させるというもので、今回は『パンダのポンポン』という絵本から取り入れた献立の紹介です。



▲『パンダのポンポン』/理論社
(作・野中柊 絵・長崎訓子)

- ジャガイモの大きさや固さ、崩れ具合は、家庭の好みで変えてください。
- ぜひ、家庭でも本に登場する料理を作ってみてください。家庭での定番料理になるかもしれませんね。
- 写真の献立は、ポンポンのサンドウィッチ、鶏肉のマリネ、ミネストローネ、ネーブル、牛乳です。

▶問い合わせ 学校給食課 ☎73-3134

夜 長月ともいわれる9月
が続き、秋の気配を感じられるのはまだ先のような気がします。
今は『人生100年時代』。夏の疲れや熱中症にも引き続き注意しながら、健康寿命を延ばしましょう！
巻頭ページでは、体はもちろん心も元気でいるために、『認知症』との向き合い方をご紹介します。認知症は誰にでも起こりうるものだからこそ、正しい理解が必要であり、周りと支え合うことで不安も和らいでいくのではないのでしょうか。
いつまでも自分らしく過ごすために、エンディングノートを作成したり、家族と話し合ったり、今できることから始めてみませんか？

後記 編集



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、希望する情報のみを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)デンソーウェブの登録商標です

三豊市の人口

※令和7年8月1日現在 ()内は前月比
世帯数 23,327 世帯(+19) 総人口 57,221 人(-36) 男 27,576 人(-17) 女 29,645 人(-19)
※香川県人口移動調査による