

5月 給食だより

1号

5月7日
流山市立北部中学校

今月は、5月5日に「端午の節句」があります。端午とは、月の端（はし）ということで、月の始まりの意味があります。「午」を「ご」と読むことから、5月の始めの午の日（5月5日）を端午の節句と呼ぶようになりました。この日は「こどもの日」とも呼ばれ、男の子の健やかな成長を願う日です。毎年給食では、柏餅や出世魚であるブリやカツオを出しています。柏餅は、新芽が出ないと古い葉が落ちない柏の葉を使っていることから、「子供が産まれるまで親は死なない」という縁起をかついでいる和菓子です。

今回は、給食のお祝いの料理である“五目寿司”と野菜が美味しく食べられる“のり酢和え”を紹介します。

意外と簡単！チャレンジしてみよう！

五目寿司（4人分）

- ・ごはん 3合弱
- ・寿司酢（酢大2、砂糖大1、塩ひとつまみ）
- ・人参 1/3本
- ・たけのこ 40g
- ・油揚げ 1枚
- ・かんぴょう 5g
- ・砂糖 大2
- ・しょう油 大2
- ・みりん 大1
- ・水 適量
- ・さやエンドウ 10枚



上に薄焼き卵を千切りにしたもの（錦糸卵）や、紅生姜をのせると、色も鮮やかで見栄えも素敵です！

〈作り方〉

- ・ごはんを炊いておく。
- ・さやいんげんはゆでて、斜めの千切りにしておく。
- ・人参、たけのこ、油揚げを千切り、かんぴょうは水に戻して2cmほどに切っておく。鍋に材料を全て入れて、砂糖、しょう油、みりん、材料がかぶるくらいの水を入れて煮る。（火が強過ぎると、水分が蒸発して焦げてしまうので注意！）
- ・煮汁が少なくなって、材料に火が通ったら具材の出来上がり。
- ・ごはんを寿司酢を混ぜて、酢飯を作る。そこに、汁気をきった具材を混ぜて盛り付け、さやいんげんの上にちらせば出来上がり。

五目寿司は、この材料でなくても、家にあるものを混ぜても美味しくできます。しいたけなどのきのこ類やれんこんなどの根菜類、かにかまやツナなどを入れても美味しいと思います。ごまを入れたりのりをかけたり、材料をかえるとまた違った味になって美味しいです。

野菜不足を解消！人気のメニューです

のり酢和え（4人分）

- ・ほうれん草 1束
- ・もやし 1/2パック
- ・ツナ 1缶
- ・酢 大1
- ・しょう油 大1 1/2
- ・のり 1/2枚



〈電子レンジでのゆで方〉

ほうれん草は、洗ってから塩をひとつまみ（アクぬきのため）してラップに包み、600w3分弱くらいレンジにかけ、水にさらします。もやしは洗ってからラップに包み、500wで2分くらいです。

〈作り方〉

- ・ほうれん草は洗ってゆでる。（ゆでじかんの目安は1分）よく水で冷やして搾り、3cmほどに切っておく。（水でさらすと、ほうれん草のえぐみの元、アクがとれます。それと、余熱で火が通ることを防ぐので、色止め効果もあります）
- ・もやしも洗ってゆでる。（ゆで時間の目安は1分、もやしは水っぽくなるのを防ぐため、ゆでた後も水で冷やさず、そのまま冷まします）
- ・のりははさみで細く切っておく。
- ・ツナは水気を少しきっておく。
- ・酢としょう油を合わせて、野菜、ツナ、のりと一緒に混ぜて出来上がり。