



# 食べてみんな元気

食育だより  
令和6年7月号  
知立市学校給食センター



## 旬を知っておいしく食べよう夏野菜

夏が旬の野菜には、植物の果実や種の部分を食べる「果菜類」が多いことが特徴です。夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりたい栄養を豊富に含みます。7月の給食でも夏野菜を多く取り入れます。



### 知立市産ビーツが7月の給食に登場！

ビーツの旬は、夏と冬の2回です。夏の旬は6月～7月で、給食でも6月に「ビーツポテトサラダ」を提供しました。7月は、「夏野菜とビーツのカレー」として提供します。ビーツは、かぶのような形をしていますが、大根の仲間で、真っ赤な色の特徴です。「食べる輸血」と言われているほど、とても栄養価が高い野菜です。



## 七夕の行事食「そうめん」に込める願い

7月7日の七夕は、季節の節目となる「五節句」の一つで、中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説と、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになって、現代のようなお祭りが行われるようになりました。七夕には、天の川に見立てた「そうめん」を食べる風習がありますが、これは、そうめんの原型となった「索餅」が、平安時代に七夕の儀式でお供えされたことに由来します。



### 7月5日の給食

7月7日の七夕にちなみ、「天の川汁」を提供します。そうめん、オクラ、星形かまぼこで天の川を再現します。

「星形コロッケ」「七夕ゼリー」も提供します。お楽しみに！



### 索餅とは？

小麦粉や米粉を練り、縄のようにねじって乾燥させたり、揚げたりしたものです。「麦縄」ともいいます。



※裏にレシピ紹介があるっぴ！

わが家の自慢料理のレシピ紹介

我が家の自慢料理に、たくさんのご応募ありがとうございました。177点の応募の中から一部を9月から3月の学校給食に採用する予定です。また、他にも魅力的な料理がありましたので、その一部を紹介します。ぜひご家庭で作ってみてください。



朝ごはん部門

焼きおにぎり

★家にある食材でアレンジできます。

知立南小学校 米田 芽衣さん

＜材料 1人分＞

- ・白米 120g
- ・鰹節 5g
- ・ごま油 2g
- ・塩ひき昆布 5g
- ・ごま 5g
- ・天かす 5g
- ・しらす 5g

＜作り方＞

下準備 ・炊きあがったごはんを5分ほど蒸らして混ぜる。

- ①塩ひき昆布、天かす、鰹節、ごま、しらす、ごま油をごはんに混ぜて、三角おにぎりの形を作る。
- ②フライパンにおにぎりを並べ、ヘラで押し付けながら両面を焦げ目がつくまで焼く。

ピザ風じゃがいも

★手軽にお腹いっぱいになります。

知立小学校 皆川 雅弥さん

＜材料 1人分＞

- ・じゃがいも 1個
- ・ピザ用チーズ 20g
- ・顆粒コンソメ 5g
- ・油 大さじ1
- ・ベーコン 20g
- ・塩こしょう 少々

＜作り方＞

下準備 ・じゃがいもの皮をむき、1cm幅にスライスする。

・ベーコン、ハムは短冊切りにする。

- ①フライパンに油を引き、じゃがいもを並べる。
- ②じゃがいもの上に、ベーコン、チーズをのせて、塩こしょうとコンソメを振りかける。
- ③中火で焦がさないように焼く。
- ④数回裏返して、火が通ったら出来上がり。



地元の味部門

マコモタケとはんぺんとえびの春巻

知立南小学校 小笠原 颯哉さん、凛さん

＜材料 1人分＞

- ・卵 1個
- ・春巻の皮 2枚
- ・まこもたけ 30g
- ・むきえび 30g
- ・塩こしょう 少々
- ・はんぺん 1/2枚
- ・水溶き片栗粉 適量
- ・マヨネーズ 小さじ1
- ・油 適量

★7777はんぺんと、まこもたけの食感が楽しめます。

＜作り方＞

下準備 ・えびを1cm幅に切り、水気を取る。まこもたけは外皮を取り、ピーラーで皮をむいたら細切りにする。

・はんぺんは袋に入れて潰し、卵を加えて混ぜる。マヨネーズ、塩こしょう、えびを加えて混ぜる。★

- ①春巻の皮に★と、まこもたけを置いて、巻いて最後に水溶き片栗粉でのり付けする。
- ②160～170℃の油できつね色になるまで揚げる。

簡単すぎるマコモタケチヂミ

知立西小学校 野々山 泰志さん、柚花さん

＜材料 1人分＞

- ・絹豆腐 150g
- ・ごま油 大さじ1/2
- ・マコモタケ 1本
- ・片栗粉 大さじ2強
- ・にら 3本
- ・鶏ガラのスープの素 小さじ1
- ・（タレ） 砂糖 小さじ1
- ・酢 大さじ1
- ・Oしょうゆ 大さじ1
- ・Oいりごま 小さじ1

★小麦粉を使わず、豆腐を使用するためおやつ感覚で食べられます。

＜作り方＞

下準備 ・豆腐に片栗粉と鶏ガラスープの素を加え、なめらかになるまで混ぜる。

・にら、マコモタケは3cmにカットし、★の生地に加える。

・砂糖、しょうゆ、酢、いりごまでタレを作る。

- ①フライパンにごま油を引き、生地を入れ蓋をして3～4分中火で焼く。
- ②ひっくり返してもう片面も3～4分焼く。
- ③ごま油を垂らし、強火でカリッと仕上げる。

アレンジで、じゃこやキムチ、カニカマ等を加えてもおいしいです。

食べやすい豆腐ドーナツ

★モチモチで食べやすい大きさのドーナツで、はちみつとレモンの酸味がおすすめです。

知立中学校 馬島 未来さん

＜材料 2人分＞ ・ホットケーキミックス 200g

- ・絹豆腐 150g
- ・油 適量

（アイシング）

・Oレモン果汁 小さじ1/2

・Oはちみつ 小さじ1

・O粉砂糖 50g

・O牛乳 小さじ2

＜作り方＞ 下準備 ・ボウルに豆腐を入れ、ゴムベラでつぶす。

・ホットケーキミックスを加え、生地をひとまとめにする。

・ボウルに粉砂糖、はちみつ、レモン果汁、牛乳を入れてアイシングを作る。

- ①生地が10等分になるように、スプーンでゴルフボール大の大きさの丸形に成形する。
- ②160～170℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ③揚げたドーナツにアイシングを付ける。