

箕面市給食人気メニュー たっぷり夏野菜カレー



手作りルウが
おいしさの秘訣

この一皿で野菜が
たっぷり食べられる!
1人分約135g



材料(4人分) *野菜は大人の量に変えています。

牛肉(薄切り).....	150g
なす(あつめのいちょう切にし、水にさらす).....	1本
ズッキーニ(あつめのいちょう切).....	1/2本
人参(あつめのいちょう切).....	1/4本
じゃがいも(角切り).....	小1個
トマト(種をとり、角切り).....	1/2個
たまねぎ(2cm角).....	1個
ピーマン(2cm角).....	1個
にんにく(みじん切り).....	1/2片
しょうが(みじん切り).....	薄切り1枚
りんごピューレ(りんごのすりおろしで可).....	大さじ2
固体スープ.....	1個
水.....	3カップ
牛乳・粉チーズ・トマトケチャップ.....	各大さじ1.5
塩.....	小さじ1/2
ウスターーソース.....	小さじ1
炒め油.....	少々



作り方

- (1) 熱した鍋に油を入れて、にんにく、しょうがを軽く炒めた後、肉、たまねぎを入れてよく炒める。次になす、ズッキーニを入れて炒め、固体スープと水、他の野菜を入れて煮込む。
- (2) 煮込んでいる間に、※でルウを作る。熱したフライパンにバターを溶かし小麦粉を入れ、弱火でじっくりと炒める。きつね色になったら、カレー粉を入れてさらに少し炒めるとカレールウのできあがり。ここに(1)の煮汁を入れ少しのばしておく。
- (3)(1)の材料が柔らかくなれば、(2)のルウと粉チーズ、牛乳を入れてさらに煮込む。
- (4)りんごピューレ、ケチャップ、ソース、塩で味を調えたらできあがり。

※ルウの材料

バター…大さじ2、 小麦粉…大さじ3、 カレー粉…小さじ1.5

スーパーにも

防災がある!

大地震が起きたとき、
救援物資が届くまで……
3日間もちこたえる家庭の備え

いつもの暮らしに
いつも防災



ひとり1日3リットルの
飲料水が3日分必要

(4人家族なら、3リットル×4人×3日=36リットル)



調理しなくても
食べられるもの

- ・レトルト食品(おかゆ、雑炊、シチューなど)
- ・缶詰
- ・ビン詰め食品

今日さっそく、1つでも買って帰りましょう!

防災用の特別なものでなく、
普段から飲食しているものでもOK!
冷蔵庫やパントリーがいつもいっぱい!
というお宅。それも備蓄のうちです。

災害時には
頼りになるよ



毎日の食事で かしこく 元気に



箕面市の食育③つのアクション



1 「朝食宣言!」

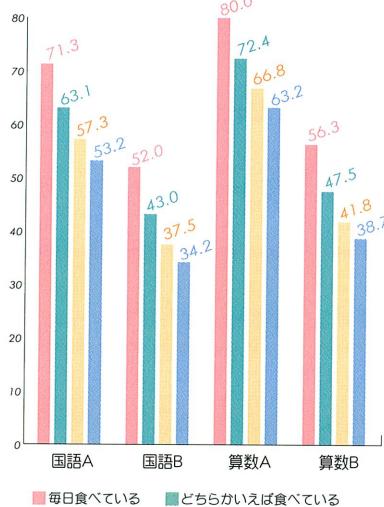
毎日食べます! 朝ごはん

朝食で1時間目から
勉強もバツチリ!

朝食を毎日きちんと食べている児童は、テストの正答率が高い傾向にあります。

朝食は、脳にブドウ糖を供給するため、朝からやる気が起きます。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係
(小学校6年生)



Aは主として「知識」に関する問題、Bは主として「活用」に関する問題
(文部科学省「全国学力・学習状況調査」より)

2 「食は健康!」

野菜たっぷりバランスごはん

野菜で頭も身体も
イキイキ元気!

野菜たっぷりの食事は、ビタミンが豊富にされ、脳と身体を元気にします。

1日の目標量は、350g(子どもは300g)。1日5皿を目安に食べましょう。



野菜1日分(350g)の目安量。
色々な野菜をバランスよく!

3 「お米習慣!」

旬と味わうお米のごはん

お米はパワーの源!

多くのスポーツ選手が、朝食や試合の前にお米のごはんを食べるほど、お米はパワーの源です。

朝からお米のごはんを食べて、1時間目から元気UP、やる気もUP。給食までフルパワーでがんばれます。



【甘長とうがらしとじゃこ炒め】

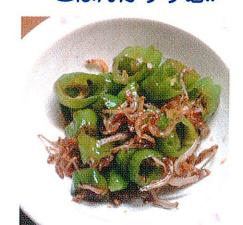
(材料)

甘長とうがらし…1袋(150g程度) ちりめんじゃこ…30g
ごま油…大さじ1 料理酒…大さじ1 しょうゆ…大さじ1

(作り方)

1. 甘長とうがらしは、がくをちぎっておく。
2. 1を1cmくらいの小口切りにする。
3. フライパンにごま油を熱し、じゃこと甘長とうがらしを入れて強めの中火で炒める。
4. 全体に火が通ったら、いったん火からあろして、料理酒としょうゆを回し入れ、再度火にかけて水分をとばせながら。

☆じゃこの塩分が気になるときは湯通しておきましょう。



当店では、箕面市が推進する食育と防災に協力しています。

- 食育に関しては、健康福祉部 食育推進課 電話 727-9563 FAX 727-3539
□ 防災に関しては、総務部 市民安全政策課 電話 724-6750 FAX 724-6376



箕面食ナビブック
ナビゲーター
ごはんマン