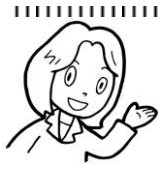
# 学校給食センターだより

第 208 号

令和６年３月発行

鶴ヶ島市学校給食センター

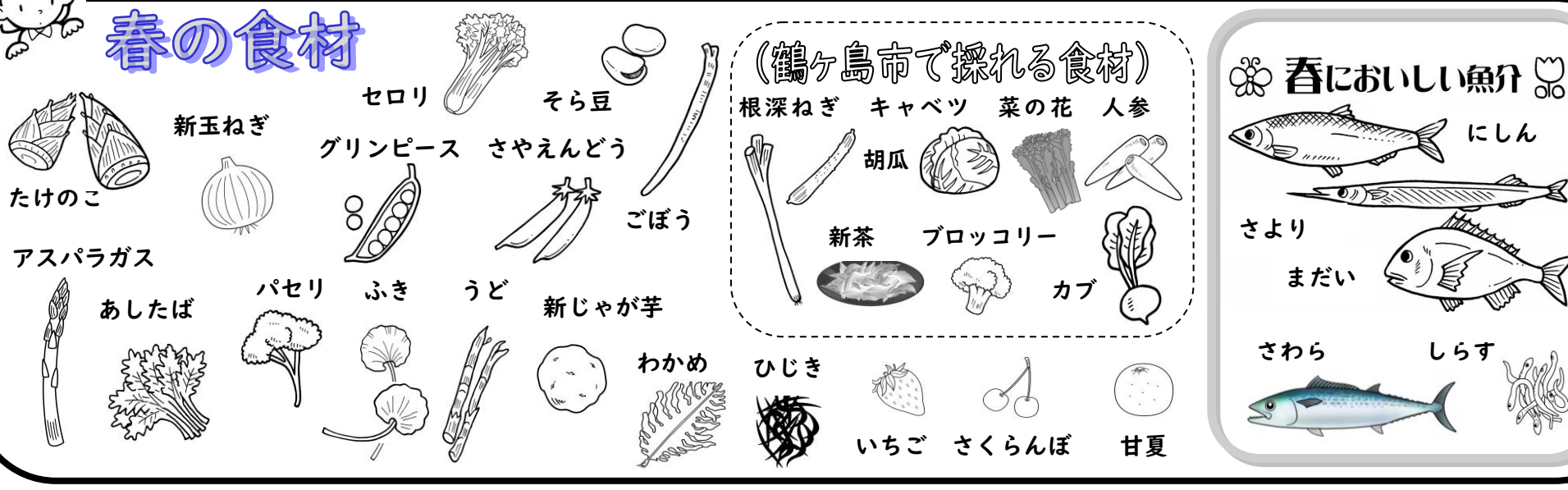


## 春が旬の食材をおいしくいただきましょう！

四季のある日本ならではの『旬』、季節ごとの旬の食材を楽しみ、豊かな食生活をおくりましょう。

間もなく寒い冬に終わりを告げ、日に日に暖かさが増してきます。お店では春を感じさせる野菜や魚などの食材がならび始めます。春の野菜は鮮やかな緑色をしたものが多く、見た目や香りでも楽しむことができます。独特な苦みやアクのあるものもありますが、この苦み成分は冬の間眠っていた私たちの細胞を起こす働きがあります。冬眠から目覚めた熊は、まず最初にふきのとうを食べて冬の体をリセットすると言われています。皆さんも春の食材で代謝を上げ、冬の間にため込んだ老廃物を排出させ、心身ともに活発な状態へと調整していきましょう。

### 春の食材




### ＜菜の花とベーコンのキッシュ＞（材料：18㎝タルト型１台分）

| | | |
|---|---|---|
| | 冷凍パイシート（室温にもどす） | 2枚 |
| | ベーコン（短冊切り） | 50g |
| | たまねぎ（薄切り） | 1/4 個 |
| | 菜の花（3㎝幅に切る） | 1/2 束 |
| A | 卵 | ２個 |
| A | 生クリーム | 100cc |
| A | パルメザンチーズ | 30g |
| A | 塩・こしょう | 少々 |

（作り方）

①A は混ぜ合わせて卵液を作っておく。
　パイシートは麺棒で少し伸ばしてタルト型に敷き、余分な部分を切り落とす。底部分はまんべんなくフォークで穴をあける。
　オーブンは 200℃で予熱しておく。

②フライパンでベーコンを炒める。

③たまねぎ、菜の花の茎部分を加えてしんなりするまで炒める。

④菜の花の葉部分を加え軽く炒める。

⑤A の卵液に粗熱をとった④を加える。

⑥タルト生地に⑤を流し入れ、予熱しておいた 200℃のオーブンで 25 分焼いて、できあがり。

✿菜の花の旬は冬から早春にかけて、独特のほろ苦さ、香りと彩りで一足早く春の訪れを告げる野菜です。カロテン・ビタミン C・ビタミン $B_1$・ビタミン $B_2$・葉酸・カルシウム・鉄等を豊富に含んでいます。体の抵抗力を高め、風邪などを予防する効果があります。全国的に栽培されており、鶴ヶ島市でも栽培されています。花が咲き始めると味が落ちるので、できるだけ早いうちに食べるようにしましょう。

### ＜たけのこと豚肉のおかか煮＞（材料：4人分）

| | | |
|---|---|---|
| | 豚ばら肉薄切り | 200g |
| | ゆでたけのこ | 中2本 |
| A | 酒・砂糖 | 各大さじ2 |
| A | みりん | 大さじ2 |
| A | しょうゆ | 大さじ4 |
| | サラダ油 | 小さじ2 |
| | かつお節 | 5g |

（作り方）

①たけのこ、豚肉は食べやすい大きさに切る。

②フライパンにサラダ油をひき、豚肉を炒める。色が変わったら、たけのこを加え炒める。

③全体に火が通ったら A の調味料を加え、水分がなくなるまで炒める。

④最後にかつお節を全体に混ぜて、できあがり。

✿たけのこには便秘解消に効果のある不溶性の食物繊維、高血圧の原因となるナトリウムを体外に排泄する働きのあるカリウムが豊富に含まれています。

**～　学校給食費の未納はありませんか？未納が重ならないようご注意を！　～**