



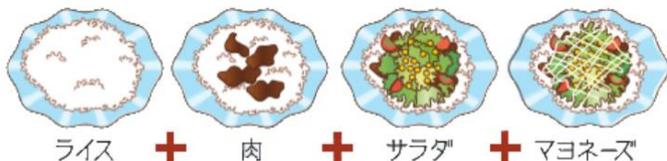
# 7月 食育メモ



## さかのB級グルメ☆「シシリアンライス」

7/4 (金)  
提供予定

昭和50年頃、飲食店のまかない料理として出されたのがシシリアンライスの始まりと言われています。その後、佐賀市内の喫茶店でメニューとして出されるようになり、現在は家庭料理としても親しまれています。



基本は・・・

「温かいご飯+生野菜+お肉+マヨネーズ」！！

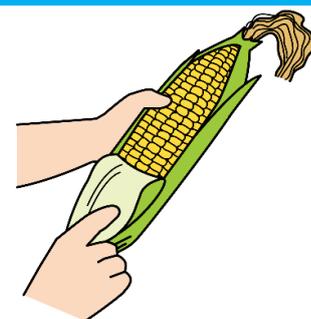
「シシリアンライス」とは、温かいご飯の上に、生野菜(レタス・トマト・コーン等)と炒めたお肉を乗せ、仕上げにマヨネーズをかけたものが基本形です。お肉の種類は問わず佐賀牛や三瀬鶏といった佐賀の名産やイノシシ肉を使用している所もあり、それぞれのお店でオリジナルのシシリアンライスを提供しています。生野菜に佐賀県産を使うのも良いですね♪

給食では、ごはんの上に炒めた合挽肉(焼肉味)とキャベツ、きゅうり、人参、パプリカなどのサラダ(茹でています)、そしてマヨネーズを盛り付けています(^)♪

参考：佐賀市観光協会



## 旬の食材：とうもろこし



とうもろこしは、給食でもよく使用する食品の一つです。旬は一般的に6～9月です。主成分は炭水化物ですが、たんぱく質、ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、E、食物繊維などバランスよく栄養素が含まれているのが特徴です。

旬を迎えるこの時期に、スーパーでは皮を取り除いた状態で売られている場合もありますが、なるべく皮つきのものを選ぶようにすると、粒の弾力が残ります。

また、緑色のひげはまだ未熟な証拠です。ふさふさの茶褐色でツヤがあるものを選ぶようにしましょう。7/10(木)に年長さんが行う調理体験では、とうもろこしの皮むきも実施します。缶詰や冷凍のスイートコーンがお店に並ぶ機会が増えていますが、旬のとうもろこしを使ってご家庭で皮むきをしてみませんか(^.^)。

**給食のコールスローサラダは子ども達に人気のメニューです!(^^)**

<ポン酢ドレッシング> ※4～6人分

- ・ポン酢・・・20g
- ・さとう・・・6g
- ・みりん・・・5g

給食では、ハム・キャベツ・にんじん・きゅうり・とうもろこしで作っています。とうもろこしを入れると彩りも良くなります。

参考：野菜&果物図鑑