



7月 食育メモ



7/1 (金)
実施

さかのB級グルメ☆『シシリアンライス』

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。



ライス + 肉 + サラダ + マヨネーズ

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)、炒り卵、そしてマヨネーズを盛り付けています(^_^)

7/15(金)は、夏野菜をたくさん使ったメニューです！

年長さんが育てた夏野菜を取り入れた、夏らしさを存分に感じるメニューです。カレーライスには、なす・かぼちゃ・おくら・ピーマン・えだまめを使用し、きゅうりの中華和え、すいか、とうもろこし(年長のみ)を食べます。

夏が旬の野菜や果物は、

- ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。
- 体を冷やす効果があります。

食卓にも夏野菜を積極的に取り入れましょう！



また、この日の給食に使用する野菜の皮をむいたり、切ったりしてくれるのも、年長さんです☆これを機に、ぜひ食事のお手伝いや料理に挑戦してみたいですか!?おうちの人と相談し、できることから始めてみましょう！(※買い物や、包丁や火を使うときはおうちの人と一緒にしましょう)

お手伝い例

