

食育だより 第3号



令和3年7月1日
三ツ境養護学校長

校舎の東にある農園芸班の畑では、夏野菜がたくさん栽培されています。毎週月曜日の作業の授業で、「たまねぎ」「湘南レッド（紫たまねぎ）」「ピーマン」「なす」「おくら」「かぼちゃ」「ズッキーニ」など、旬の野菜の生育の観察や栽培や収穫を行っております。また、収穫した野菜は給食でも活用しています。今回は、湘南レッドの収穫作業の様子や旬の野菜を使ったレシピを御紹介します。

(収穫) 大きく育った湘南レッドを土の中から引き抜きました。



(納品前の処理) 給食で調理しやすいよう、生徒が丁寧に皮をむきました。



(給食で調理) 洗った後カットし、茹でて冷却しサラダとして提供しました。



【鶏肉と夏野菜のラタトゥイユ】

冷蔵庫にある野菜で、簡単に作ることができます。
また、旬の野菜は栄養を多く含んでいます。



【材料 4人分】

- ・鶏もも肉 200g
- ・白ワイン 大さじ1
- ・たまねぎ 1/2個
- ・ナス 1本
- ・赤パプリカ 1個
- ・黄パプリカ 1個
- ・ズッキーニ 1/2本
- ・にんにく 1かけ
- ・トマト 1個
- ・ケチャップ 大さじ2
- ・さとう 小さじ1
- ・コンソメ 小さじ1
- ・塩 小さじ1/2
- ・こしょう 少々
- ・オリーブオイル 小さじ2

【作り方】

- ① 野菜は、種を取り除き、角切りにする。
にんにくは、みじん切りにする。
トマトは、湯むきするときにきれいに仕上げられます。
- ② 鶏肉も角切にし、白ワインを振っておく。
- ③ フライパンに、オリーブオイルを敷き、にんにくと鶏肉を炒める。
- ④ 鶏肉に軽く火が通ったら、野菜を加え炒める。
- ⑤ ④に調味料を加え、焦がさないよう弱火にし、煮込む。

ポイント：生のトマトの代わりに、缶詰のホールトマトを使ってもよいです。

旬の食材を活用し、彩や香りを
たのしみましょう。

