

食育つうしん

きゅう食で初とうじょう!

かつおのたたきバーガー

3月5日(水)のきゅう食ではじめてかつおのたたきバーガーが登場しました☆
これは大方高校の生徒さんたちが考えたもので、テレビで全国的に放送されたこともありました。
お店で売っているものは『かつおのたたき』を使っていますが、きゅう食では生の魚を出すことができません。そこで、大方高校生がきゅう食でも食べられるように、いろいろ考えてくれました!ポン酢に漬け込んだカツオに小麦粉をまぶして“ソテー”にするという方法でした。

また、黒潮町で普段は捨てられている“みょうが”の根元部分(大方高校生は“もったいないみょうが”と名づけていました^))を使ったタルタルソースをバーガーにはさんで食べるのも大きなポイントです!

高校生が、捨てられているみょうがに注目して、小中学生にも食べてもらえるように考えてくれています。
高校生の黒潮町への愛情が感じられますね

かつおぶし入りパンズ・・・ぷちどーるさん
トマト・・・大方産
かつおたたきソテー
・・・土佐佐賀産直出荷組合さん
タルタルソースのらっきょうとみょうが・・・大方産

地域の方の協力を
たくさんいただいて
きゅう食で出すことが
できました☆



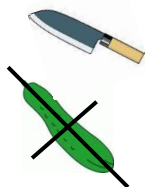
給食レシピ紹介

1月15日(水)「ピクルス」

=材料(4人分)=

きゅうり 3本

A | 酢 大さじ2
| さとう 大さじ2
| しょうゆ 大さじ1



=作り方=

- ①きゅうりを洗い、8等分にカットし、塩もみをする。
- ②Aの調味料を混ぜ、きゅうりと一しょにビニールに入れて漬けておく。

野菜が1/3くらい浸かっている場合は、後は野菜から水分が出るので心配いりません。

給食では3時間程度漬けています。

漬ける時間はご家庭で調節してみてください(^v^)/

きゅうり以外の野菜でも是非お試し下さい☆
野菜をパリパリ食べるができますよ

きりとり

食育つうしん返信らん

～給食に関するご意見、ご感想などをお寄せください～

年 名 前