

しん しょうかい
新メニュー 紹介コーナー



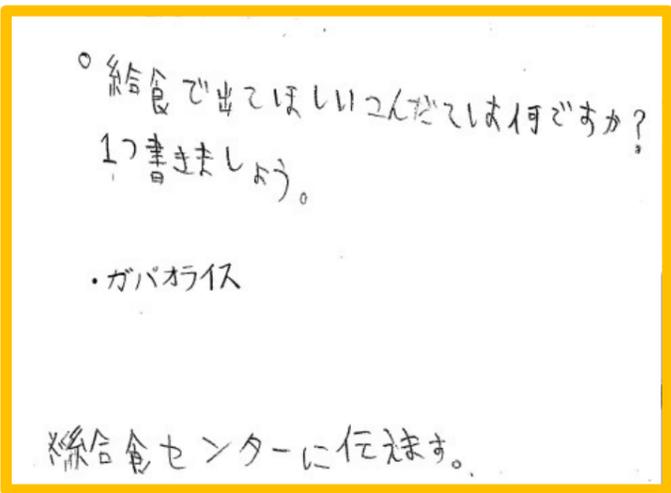
こんげつ しん
今月の新メニュー:スマイル(^o^)ガパオライス



(^o^)
このメニューは、おうじみなみぎむきょういっくがっこう たいしがくしゃ 太子学舎の「スマイル活動」
の取組によって誕生しました。「スマイル活動」は、太子学舎の4年生が、
よりよい学校づくりをするために、いくつかのチームに分かれて取り組ん
でいる活動のことで、昨年度のスマイル活動の「給食チーム」では、
太子学舎の子どもたち全員に、アンケートをとって、「給食で出てほしい
こんだて」について尋ねて、給食センターに伝えてくれました。その中
から、「ガパオライス」を実際に出してみることにしました!

ガパオライスは、タイという国で生まれた料理です。ひき肉や、ピーマンなどの野菜を炒めて、
オイスターソースなどで味つけをして作ります。バジルが使われていることも特徴のひとつです。

(^o^)
スマイル活動のアンケートに書かれていた「出してほしいこんだて」は、ほかにもたくさん
たくさんあったので、これからも参考にして新メニューを考えたいと思っています♪



↑実際のアンケート



今月の平均栄養価



エネルギー	627 kcal
たんぱく質(エネルギー比)	15.8 %
脂質(エネルギー比)	28.8 %
カルシウム	330 mg
鉄	3.4 mg
マグネシウム	82 mg
ビタミンA	217 μgRE
ビタミンB ₁	0.57 mg
ビタミンB ₂	0.49 mg
ビタミンC	29 mg
食物繊維	4.5 g



こんげつ
今月のたべもの オクラ

7月の給食に2回登場します!

07月5日(金) セタにゅうめん

07月16日(火) 卵とオクラのふわトロスープ

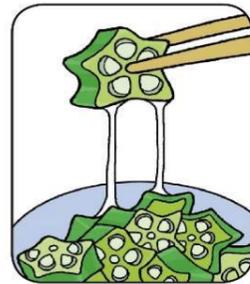
…オクラのネバネバがスープにとけこんで
トロっとした仕上がりに♪

オクラの
ネバネバの正体

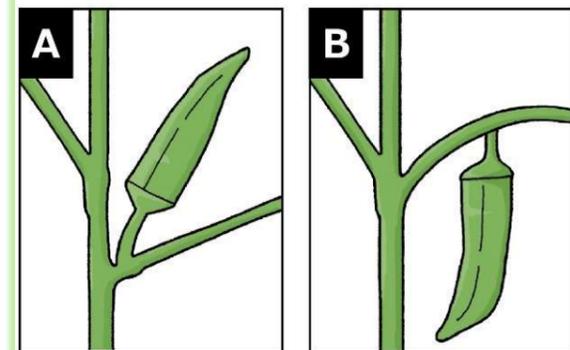
オクラのネバネバの成分の正体は、ペクチンなどの食物繊維です。

食物繊維は、腸内を掃除して、有害物質を外に出す働きがあります。

細かく刻んだり、すり下ろしたりしていろいろな料理に使いましょう。



クイズ
なり方どっち? オクラ



正解はAです。オクラは、花が咲いた後、数日で上に向かって果実が大きくなります。