



## スカイベリー給食

壬生町苺出荷組合のご好意により、壬生中と南犬飼中の給食にスカイベリーが登場しました。スカイベリーは、とちおとめの後継品種として作られたいちごで、実が大きく育つのが特徴です。今回の実証栽培には町内6名の方が取り組み、栽培には大変なご苦労があったそうです。

生徒たちは、摘みたてのスカイベリーのおいしさを堪能した後、人気のフルーツクリームサンドとしても味わい、スカイベリーづくしで大満足の給食となりました。



学校給食  
と食育

### 壬生町の学校給食と食育

## 公式サイトがオープンしました

「学校給食について」「好評だった給食メニュー」「おすすめ朝ごはん」など、壬生町の食育に関する情報が掲載されています。

壬生町教育委員会から  
<http://www.mibu.ed.jp/>



携帯電話からも閲覧できます。上のバーコードを読み取ってアクセスしてください。



裏面もご覧ください

おすすめ！かんたん  
朝ごはんアイデア①

# 各校栄養士からの夏のおすすめレシピ！

早寝早起き  
はやく ぼやめ  
しっかり朝ごはん



学校が休みになると、夜ふかしして朝起きるのが遅くなり、朝ごはんを食べない子どもたちが増えるようです。昼と夜だけの1日2食は、子どもたちの成長や活動に必要な栄養不足を起こしやすくなります。また、主食だけでなく主菜や副菜をそろえた朝ごはんをとることは、夏バテや熱中症を防ぐするためにも重要です。

今回は、学校栄養士からのおすすめかんたん朝ごはんをご紹介します。バランスのよい食事を心がけ、休み中も1日3食を同じ時間に食べることで生活のリズムをくずさないようにしましょう。

壬生小  
大島栄養教諭の  
おすすめ！



給食で人気のにらそばろ丼です。ひき肉が安い時にたくさん作って、冷凍保存しておきましょう。給食ではいり卵を添えますが、今回は電子レンジで作る温泉卵にしてみました。

## にらそばろ丼 温たま添え

材料(作りやすい分量)

- |                  |               |
|------------------|---------------|
| ・豚ひき肉 … 600g     | ・ご飯 … 1人茶わん1杯 |
| ・しょうが … おろして大さじ1 | ・卵 … 1人1個     |
| ・日本酒 … 大さじ1      |               |
| ・砂糖 … 大さじ3.5     |               |
| ・しょうゆ … 大さじ3.5   |               |
| ・オイスターソース … 小さじ2 |               |
| ・にら … 300g(中2束)  |               |

作り方

- ① にらそばろを作ります。しょうがはすりおろし、にらは1cm幅に切ります。
- ② 大きめのフライパンにひき肉を入れて火にかけ、肉から出る脂で炒めていきます。おろしたしょうが、日本酒、さとう、しょうゆ、オイスターソースを入れ、完全に汁気がなくなるまで炒めます。
- ③ 刻んだにらを入れ、強火で2分くらい混ぜながら炒め、火を止めます。すぐに食べない分は、平らにのぼして冷まし、冷凍保存しておきましょう。
- ④ 温泉卵を作ります。マグカップの7分目くらいまで水を入れ、生卵を割り入れます。
- ⑤ ラップをしなくて電子レンジ500Wで約1分30秒加熱し、スプーンで取り出します。
- ⑥ どんぶりにご飯をよそい、にらそばろと温泉卵をのせて、できあがり。



給食では、にらそばろに高野豆腐も入れています。温泉卵を作るときは、できるだけ大きめのマグカップを使い、お湯ではなく必ず水を入れてください。お使いの機種により多少時間が変わります。固さのお好みに合わせて、5秒くらいずつ時間を増減して調整してください。長くし過ぎると卵が破裂するので、気をつけましょう。

カラフルな見た目、食欲のないときでもさっぱりと食べることができます。

壬生中  
栃木栄養士の  
おすすめ！



## カラフル豆腐サラダ

材料(4人分)

- |             |                       |
|-------------|-----------------------|
| ・木綿豆腐 … 1丁  | ・ツナ缶 … お好みで           |
| ・きゅうり … 1本  | ・ドレッシング(またはしょうゆ) … 適量 |
| ・だいこん … 3cm |                       |
| ・トマト … 1個   |                       |

作り方

- ① 野菜は、0.5mmくらいの角切りにします。
- ② 豆腐は、手でくずしながら、皿に盛りつけます。
- ③ 豆腐の上に野菜を盛りつけ、お好みでツナ缶をのせます。ドレッシングをかけて、できあがり。



睦小  
伊澤栄養士の  
おすすめ！



豆腐が入るのでやわらかめのオムレツになりますが、ヘルシーでボリュームもアップします。

## 豆腐入りオムレツ フレッシュトマトソースかけ

材料(2人分)

- |                  |                    |
|------------------|--------------------|
| ・卵 … 2個          | ・バター(またはサラダ油) … 適量 |
| ・スライスベーコン … 10g  | ・トマト … 中1/3個       |
| ・とろけるチーズ … 10g   | ・ケチャップ … 適量        |
| ・豆腐 … 50g        |                    |
| A マヨネーズ … 小さじ1程度 |                    |
| コンソメ … 小さじ1/2    |                    |
| 砂糖 … 小さじ2/3      |                    |
| 塩 … 少々           |                    |
| こしょう … 少々        |                    |

作り方

- ① ボールに豆腐を入れ、ダマがなくなるくらいまで混ぜて、Aの調味料を入れます。
- ② ①によく溶いた卵を加え、混ぜます。
- ③ フライパンにバター(サラダ油でも)を入れて熱し、②を入れて焼きます。表面が半熟になるころに、細切りにしたベーコンとチーズをのせ、オムレツ状に焼きます。
- ④ 角切りにしたトマトとケチャップをボールに入れてよく混ぜ、オムレツの上にかけて、できあがり。



オムレツの味付けは、ご家庭のお好みの味にアレンジしてください。トマトは、完熟トマトの方が甘味があります。