



県内で採れた旬の食材を取り入れながら毎月19日(食育の日)に実施している「ふるさと球磨さんデー」で提供している給食のレシピを紹介します♪



3月の献立

イチゴ入りフルーツヨーグルト

材料(4人分)

イチゴ…8粒(約40g)	ゼリー
黄桃の缶詰…60g	(市販のゼリーなど)
ミカンの缶詰…60g	…40g
パイナップルの缶詰…60g	ヨーグルト…180g

※一年を通して味わうことができるリンゴやバナナはもちろん、季節の果物でも作ることができます。



作り方

- ① イチゴは洗ってヘタを取り、縦に1/2～1/4にカットする。
- ② 黄桃、パイナップル、ゼリーはイチゴと大きさをそろえてカットする。
- ③ ①と②に、みかんとヨーグルトを混ぜ合わせて完成。

栄養士のひとくちコメント

ビタミンCを多く含むイチゴ。人吉球磨地域では盛んに栽培されていて、熊本県が平成27年に作った新品種「ゆうべに」は、人吉市内でも作られています。毎年4月には、JAくまから人吉球磨地域の学校給食にイチゴを無償で提供してもらっています。



給食のレシピを連載でお届けしてきましたが、今号で終了します。「レシピを切り取って保存している」「簡単に美味しく作れた」などうれしい声を掛けていただき、ありがとうございました。新年度も市内小・中学校の児童・生徒の皆さんに喜んでいただける給食を届けたいと思います。引き続きどうぞよろしくお願いします。

