



# 食育だより



食育だより 第5号  
2020年8月31日  
福岡小学校

2学期がスタートし、給食が始まりました。初日の給食には、昨年度の給食メニューコンクールで優秀賞に輝いた「ベジみそそぼろごはん」が出ました。これは、昨年度の卒業生が考えたメニューです。

9月には、防災の日献立や重陽の節句献立、沖縄県石垣市の献立、十五夜の献立などさまざまな給食が出ます。楽しみにしててください。

さて、今回も御意見箱に届いたメッセージを順番に紹介していきます。

くわがめのいためにのレシピをおしえてください

5年1組の子より

## くわがめのいために

<材料> (4人分)

- ・ 茎わかめ・・・40g
- ・ にんじん・・・30g
- ・ ちりめんじゃこ・・・12g
- ・ ごま油・・・少々
- ・ 和風だしの素・・・少々
- ・ しょうゆ・・・小さじ1/3
- ・ 酒・・・少々
- ・ 砂糖・・・少々
- ・ いりごま・・・小さじ1/3

※スーパーになかなか茎わかめが売ってないかもしれません。

<下ごしらえ>

- ・ 塩蔵の茎わかめの場合は、塩抜きするためしばらく水につけ、細切りにする。にんじんを千切りにする。

<作り方>

1. フライパンにごま油、にんじん、ちりめんじゃこを入れ炒める。
2. 1に、茎わかめ、調味料を入れ炒める。
3. 味が全体になじんだら、出来上がり。

14ゴタルトのレシピが知りたいです

5年3組の子より

給食センターでは作っていないので詳しく教えることはできませんが、どんな食材が使われているのか紹介します。タルト生地(小麦粉、卵、マーガリン、砂糖)、カスタードクリーム(カスタード、ホイップクリーム、練乳)、いちごジャム(いちご、砂糖)からできています。

レモンジュースの作りかたをおしえてください

2年3組の子より



## レモンジュース

<材料> (1人分)

- ・ レモン汁・・・大さじ1
- ・ 砂糖・・・大さじ1
- ・ 水・・・200ml
- ・ カットレモン
- ・ ・・・2切程度

<作り方 (レモン汁の場合)>

1. コップにレモン汁、砂糖を入れよく混ぜる。
2. 水を加えよく混ぜ、カットレモンを浮かべ、出来上がり。

<作り方 (生レモンの場合)>

1. レモンの皮をむき、2~3mm程度にスライスする。
2. レモンの重さをはかり、同じ重さ分の砂糖を入れる。
3. 冷蔵庫で1週間ほど寝かせ、飲むときに水を入れかき混ぜて出来上がり。



(生のレモンの場合 レモン：砂糖を1：1の割合で入れる。お好みではちみつを加えてもおいしくできます。)

# 9月1日は、防災の日

防災の日は、災害への備えを忘れないように定められた日です。9月1日の給食は、「救急カレー、魚肉ソーセージ、乾パン、牛乳」の防災の日献立が出ます。給食センターで火が使えない場合を想定した給食です。いつもと違う特別な給食です。これを機会に、家族で災害に備えて準備してみましょう。

## イメージ写真



救急カレーには、ごはんやたくさんの種類の野菜（にんじん、たまねぎ、じゃがいも、とうもろこし、しめじ）が入っています。なるべく多くの子が食べられるように、アレルギーが少ないカレーです。

## 家で準備できる備蓄食料品

- ・水：1人1日3ℓ（最低3日分）
- ・缶詰（魚、肉、大豆、果物など）
- ・レトルト食品（カレー、牛丼の具）



- ・パックごはん
- ・カップ麺
- ・板チョコ、ビスケット、乾パン



## 「キムチスープ煮のレシピを教えてください。」

2年3組の子より

### キムチスープ煮

<材料>（4人分）

- ・豚肉・・・60g
- ・にんじん・・・中1/2本
- ・大根・・・2cm程度
- ・白菜・・・1枚
- ・ぶなしめじ・・・50g
- ・もやし・・・1/3袋
- ・にら・・・1/5束
- ・豆腐・・・70g
- ・あさりの水煮・・・40g
- ・ミックス味噌・・・大さじ1
- ・中華スープの素・・・小さじ1/2
- ・酒・・・小さじ1
- ・みりん・・・小さじ1/2
- ・白菜キムチ・・・40g

<下ごしらえ>

- ・にんじんを0.3cm幅、大根を0.5cm幅のいちょう切りにする。
- ・白菜を1cm幅、にらを2cm幅、豆腐をサイコロ状に切る。
- ・豚肉を食べやすい大きさに切る。

<作り方>

1. 鍋に豚肉を入れ、炒める。
2. 火が通ったら、にんじん、大根、水を加える。
3. ぶなしめじ、白菜、豆腐、もやしを順に入れる。
4. あさりの水煮、ミックス味噌、中華スープの素、酒、みりん、白菜キムチを入れる。
5. 最後ににらを入れ、出来上がり。

☆給食では、辛いものが苦手な子のために、白菜キムチの汁を入れずに作っています。ご家庭で調節して作ってください。



## 「もやしとメンマのいためもののレシピを教えてください。」

### もやしとメンマのいためもの

<材料>（4人分）

- ・ちりめんじゃこ・・・10g
- ・もやし・・・100g
- ・味付けメンマ・・・30g
- ・ごま油・・・小さじ1
- ・中華スープの素・・・少々
- ・しょうゆ・・・小さじ1/3
- ・酒・・・少々
- ・いりごま・・・少々

<作り方>

1. フライパンに、ごま油、ちりめんじゃこを入れ炒める。
2. 1に、きわかめ、調味料を順に入れ炒める。
3. 味が全体になじんだら、出来上がり。



紹介したレシピをご家庭で作ってみたら、その感想もぜひ御意見箱へ入れてください。用紙については、1階配膳室前の御意見箱に置いておきます。

