

食育だより

食育だより 第4号
2020年8月6日
福岡小学校

だんだんと本格的な暑さになってきました。汗をたくさんかくと、水分と一緒に塩分も失われてしまうので、水分補給とともに食事から塩分をしっかりとることが大切です。食育だよりの御意見箱に20通以上ものメッセージが入っていて、とてもうれしく思いました。ありがとうございます。給食のリクエストやレシピ、食事についてなど、様々なメッセージが届いています。少しお返事が遅くなってしまいましたが、順に紹介していきますので楽しみにしてください。

No.4 おからさらだがすきなのレシピをおしえてください

3年1組、5年3組の子からリクエストがありました。

おからサラダ



- <材料> (4人分)
- おからパウダー・大さじ4
 - しょうゆ・・・小さじ2/3
 - 水・・・100ml
 - コンソメスープの素
 - 角切りハム・・・40g
 - ・・・小さじ2/3
 - むぎ枝豆・・・50g
 - マヨネーズ・・・大さじ4
 - ホールコーン・・・40g

- <作り方>
- 鍋にハム、むぎ枝豆、ホールコーンを入れ、軽く炒める。おからパウダー、水を入れる。
 - 1におからパウダー、水、しょうゆ、コンソメスープの素を入れ混ぜ、お皿に出しておく。
 - 食べる直前に、マヨネーズで和えて出来上がり。また数滴お酢を入れると、さっぱりしておいしく食べられます。

給食では、おからを乾燥させてパウダー状にした「おからパウダー」を使っています。スーパーでは、豆腐製品が置いてあるコーナーで売っています。

No.5 5年3組の子から、かんぴょうサラダのレシピのリクエストをもらいました。

かんぴょうサラダ

- <材料> (4人分)
- かんぴょう・・・12g
 - ホールコーン・・・16g
 - キャベツ・・・80g
 - まぐろ油漬(ツナ) 12g
 - 三温糖・・・小さじ1/2
 - しょうゆ・・・小さじ1/2
 - 和風だしの素・・・少々
 - 酒・・・小さじ1
 - マヨネーズ・・・大さじ1
 - 青じそドレッシング
 - ・・・大さじ2/3

- <下ごしらえ>
- かんぴょうを2cm幅に切り、もみ洗いして水に漬けておく。
 - キャベツを太めの千切りにする。
 - まぐろの油漬の油、ホールコーンの汁を切っておく。
 - マヨネーズと青じそドレッシングをよく混ぜておく。
- <作り方>
- かんぴょうを茹で、少し歯ごたえが残るくらいの硬さになったら、湯を捨てる。
 - 茹でたかんぴょうに、三温糖、しょうゆ、和風だしの素、酒を入れ、弱火で炒め、味をつける。
 - まぐろ油漬、キャベツ、ホールコーンを加え、軽く炒める。
 - 冷蔵庫で冷やし、食べる直前に、ドレッシングを和えて出来上がり。

給食では、青じそクリームドレッシングを使用していますが、今回は、マヨネーズと青じそドレッシングで再現しています。マヨネーズやお好みのドレッシングをかけてもおいしく食べることができます。

No.6 あなご丼の作り方を教えてください

3年2組の子からリクエストがありました。

あなご丼の具

- <材料> (4人分)
- あなご焼き(たれ付き)・・・120g
 - しょうゆ・・・小さじ2
 - 砂糖・・・小さじ2
 - 酒・・・小さじ1
 - みりん・・・小さじ2/3
 - 錦糸卵・・・卵1~2個分
 - みつ葉・・・5本程度

- <下ごしらえ>
- 卵に塩少々を入れ、錦糸卵を作っておく。
 - みつ葉を1cm幅に切っておく。
 - あなご焼き(たれ付き)を短冊切りにしておく。
- <作り方>
- 鍋にあなご焼き(たれ付き)、しょうゆ、砂糖、酒、みりんを入れ、火にかける。
 - 錦糸卵を入れ、軽く混ぜ、最後にみつ葉を加えて出来上がり。ごはんの上にものせても、ごはん混ぜてもおいしく食べられます。

No.7 「てつ分が多いよういをおしえてください。」

3年3組の子より

レバーとかぼちゃのアーモンド和え



- <材料> (4人分)
- 鶏レバー・・・100g
 - しょうゆ・・・少々
 - 酒・・・少々
 - 片栗粉・・・適量
 - かぼちゃ・・・120g
 - 揚げ油・・・適量
 - 砂糖・・・小さじ2
 - しょうゆ・・・小さじ2
 - 酒・・・小さじ1
 - みりん・・・小さじ1
 - スライスアーモンド・・・適量

- <下ごしらえ>
- 鶏レバーを水でよく洗い、小さめに切る。ペーパータオルで水分をふき取る。しょうゆ、酒で下味をつけ、片栗粉をまぶしておく。
 - かぼちゃを2cm角に切り、1分ほど電子レンジにかけておく
- <作り方>
- 鶏レバーとかぼちゃを180℃の油で揚げる。レバーはこんがりするくらいまで揚げる。
 - 鍋にしょうゆ、砂糖、酒、みりんを入れ、火にかける。
 - 少し煮立ったところに、揚げたレバー、かぼちゃを入れ、最後にスライスアーモンドを入れ、よく絡めて出来上がり。

鶏レバーに水分が多く含まれているため、油が周りにたくさん飛び散ります。レバーを揚げる際には、蓋をしながらいった方がいいです。火傷に気をつけながら調理をしてください。

鉄分が多い食べ物

 レバー	 かつお	 しじみ
 大根の葉	 ひじき	 小松菜

鉄は、酸素の運び屋さん

鉄には、肺に送り込んだ酸素を全身に送り届けるはたらきがあります。そのため、足りなくなると、「疲れやすい」「息切れ」「めまい」「顔色が悪い」など貧血の症状があらわれます。激しいスポーツをしていると、汗と一緒に失われてしまうので、食事からも鉄分をとりましょう。

チリコンカのレシピをお教えてください

3年3組の子より

チリコンカン

<材料> (4人分)

- ・牛ひき肉・・・60g
- ・玉ねぎ・・・150g
- ・にんじん・・・80g
- ・じゃがいも・・・170g
- ・水・・・130g
- ・白いんげん豆（水煮または冷凍）100g
- ・コンソメスープの素・・・小さじ1
- ・砂糖・・・小さじ2/3
- ・ウスターソース・・・大さじ1/2
- ・トマトケチャップ・・・大さじ3
- ・チリパウダー・・・少々

<下ごしらえ>

- ・玉ねぎを薄くスライスする。
- ・じゃがいもとにんじんを角切りにする。

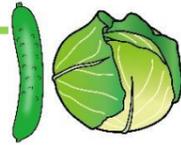
<作り方>

1. 鍋に牛ひき肉、玉ねぎを入れ炒める。
2. にんじん、じゃがいも、水、コンソメスープの素、白いんげん豆を入れる。
3. じゃがいも、にんじんがやわらかくなったら、砂糖、ケチャップ、ウスターソース、チリパウダーを入れ、弱火で煮込む。
4. 最後に、塩、こしょうで味を調えて、出来上がり。

チリコンカンとは、アメリカ料理の一つです。ひき肉と玉ねぎを炒め、ケチャップや唐辛子などの香辛料が入ったチリパウダーなどで味つけをしています。チリパウダーは辛いので、お好みで入れてください。

「キャベツときゅうりのたくあんあえは、どうやってつくるの？」

2年3組の子より



キャベツときゅうりのたくあんあえ

<材料> (4人分)

- ・キャベツ・・・80g
- ・きゅうり・・・20g
- ・干切りたくあん・・・25g
- ・いりごま・・・小さじ1

<下ごしらえ>

- ・キャベツを1cm幅の短冊切り、きゅうりを5mm幅にスライスする。

<作り方>

1. ポリ袋に、キャベツときゅうりを入れて電子レンジに30秒ほどかける。
2. 冷蔵庫で冷やし、熱がとれたら、干切りたくあん、ごまを入れ和える。

干切りたくあんは、薄味のものを選んだほうがおいしくできます。

こんなお悩み相談がありました。
「私は牛乳を飲んだり、乳製品を口にするとおなかが痛くなります。なんでおなかが痛くなるのか知っていたら教えてください。なおす方法も知っていたら教えてください。」



このお悩みについては、共感する子もいるかと思いますが、乳糖不耐症といって、牛乳に入っている乳糖というものがおなかの中で上手に分解できないために起こる症状です。

解決方法としては、食事で乳製品の量を調節することが大切です。例えば、「牛乳は大量に一気に飲まない」「ゆっくり飲む」などしてみてください。乳糖が少なくなっている牛乳もスーパーに売っているので、試してみてください。

おなかが痛くなってしまい心配だという子は、学校へ行く前や大事な試合の前などには、飲むのをやめることも方法の一つです。毎日の生活の中で、自分のおなかと相談して、どのくらいの量なら飲んで大丈夫なのか知っておきましょう。

「カレーの作り方を教えてください。」

2年3組の子からリクエストをもらいました。今回は、7月に出た「夏野菜カレー」の作り方を紹介したいと思います。

夏野菜カレー

<材料> (4人分)

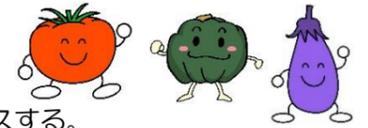
- ・豚もも肉・・・60g
- ・玉ねぎ・・・小1個
- ・にんじん・・・中1本
- ・コンソメスープの素・・・小さじ1
- ・白ワイン・・・小さじ1（あれば）
- ・水・・・量を調節
- ・かぼちゃ・・・120g
- ・なす・・・小1本
- ・ダイストマト・・・60g（小1/2個分）
- ・カレールウ・・・2個分
- ・チャツネ・・・小さじ1/2
- ・ウスターソース・・・小さじ1

<下ごしらえ>

- ・玉ねぎを5mmほどにスライスする。
- ・にんじん、かぼちゃを食べやすい大きさに切り、なすを8mm幅のくし形に切る。
- ・ダイストマトの代わりに、生のトマトを使用する場合は、1cm角に切る。

<作り方>

1. 鍋に豚肉、玉ねぎを入れ炒める。
2. にんじん、水、コンソメスープの素、白ワイン入れる。
3. 2になす、かぼちゃ、トマトの順に入れる。
4. にんじん、なす、かぼちゃが柔らかくなったら、カレールウ、チャツネ、ウスターソースを入れる。
5. カレールウが溶け、味がなじんだら出来上がり。



チャツネとは、野菜や果物を香辛料で煮込んだものです。そのため、りんごジャムやいちごジャムなどでも代用できます。入れると、少し甘みが出ます。お好みで入れてみてください。

「キャベツのゆかり和えのレシピを教えてください。」

2年3組、5年生の子より

キャベツのゆかり和え

<材料> (4人分)

- ・キャベツ・・・80g
- ・ゆかりふりかけ・・・20g

<作り方>

1. キャベツを1cm幅の短冊切りに切る。
2. ポリ袋にキャベツを入れ、電子レンジに30秒ほどかける。
3. 冷蔵庫で冷やし、熱が取れたら、ゆかりと和えて出来上がり。

「わらび餅がどうしてできたのかを知りたいです。」

3年3組の子より



わらび餅は、「わらび粉、砂糖、水」からできています。わらび粉は、山菜の一つであるワラビの根から取れたでんぷんで作られています。一つのワラビから取れるでんぷんはわずかしかないため、とても高価な食材です。そのため、代わりに、さつまいもやれんこんから取れたでんぷんを使用することが多いです。

わらび餅は、醍醐天皇（平安時代）の好物だったとも言われています。



「せき飯のつくりかたをおしえて。」

1年2組の子より



お赤飯は、もち米、小豆、小豆のゆで汁から作られます。もち米は、もちもちとした食感をしていて、お餅をつくるときに使われます。炊飯器で作るときは、といたもち米、ゆでた小豆、小豆のゆで汁を入れ、炊いて出来上がりです。

食育だより

食育だより 第4号
2020年8月6日
福岡小学校

だんだんと本格的な暑さになってきました。汗をたくさんかくと、水分と一緒に塩分も失われてしまうので、水分補給とともに食事から塩分をしっかりとることが大切です。食育だよりの御意見箱に20通以上ものメッセージが入っていて、とてもうれしく思いました。ありがとうございます。給食のリクエストやレシピ、食事についてなど、様々なメッセージが届いています。少しお返事が遅くなってしまいましたが、順に紹介していきますので楽しみにしてください。

No.4 おからさらだがすきなのレシピをおしえてください。
3年1組、5年3組の子からリクエストがありました。

おからサラダ

<材料> (4人分)

- おからパウダー・大さじ4
- しょうゆ・・・小さじ2/3
- 水・・・100ml
- コンソメスープの素
- 角切りハム・・・40g
- ・・・小さじ2/3
- むき枝豆・・・50g
- マヨネーズ・・・大さじ4
- ホールコーン・・・40g

<作り方>

- 鍋にハム、むき枝豆、ホールコーンを入れ、軽く炒める。おからパウダー、水を入れる。
- 1におからパウダー、水、しょうゆ、コンソメスープの素を入れ混ぜ、お皿に出しておく。
- 食べる直前に、マヨネーズで和えて出来上がり。また数滴お酢を入れると、さっぱりしておいしく食べられます。

給食では、おからを乾燥させてパウダー状にした「おからパウダー」を使っています。スーパーでは、豆腐製品が置いてあるコーナーで売っています。

No.5 5年3組の子から、かんぴょうサラダのレシピのリクエストをもらいました。

かんぴょうサラダ

<材料> (4人分)

- かんぴょう・・・12g
- ホールコーン・・・16g
- キャベツ・・・80g
- まぐろ油漬(ツナ) 12g
- 三温糖・・・小さじ1/2
- しょうゆ・・・小さじ1/2
- 和風だしの素・・・少々
- 酒・・・小さじ1
- マヨネーズ・・・大さじ1
- 青じそドレッシング
- ・・・大さじ2/3

<下ごしらえ>

- かんぴょうを2cm幅に切り、もみ洗いして水に漬けておく。
- キャベツを太めの千切りにする。
- まぐろの油漬の油、ホールコーンの汁を切っておく。
- マヨネーズと青じそドレッシングをよく混ぜておく。

<作り方>

- かんぴょうを茹で、少し歯ごたえが残るくらいの硬さになったら、湯を捨てる。
- 茹でたかんぴょうに、三温糖、しょうゆ、和風だしの素、酒を入れ、弱火で炒め、味をつける。
- まぐろ油漬、キャベツ、ホールコーンを加え、軽く炒める。
- 冷蔵庫で冷やし、食べる直前に、ドレッシングを和えて出来上がり。

給食では、青じそクリームドレッシングを使用していますが、今回は、マヨネーズと青じそドレッシングで再現しています。マヨネーズやお好みのドレッシングをかけてもおいしく食べることができます。

No.6 あなご丼の作り方を教えてください。
3年2組の子からリクエストがありました。

あなご丼の具

<材料> (4人分)

- あなご焼き(たれ付き)・・・120g
- しょうゆ・・・小さじ2
- 砂糖・・・小さじ2
- 酒・・・小さじ1
- みりん・・・小さじ2/3
- 錦糸卵・・・卵1~2個分
- みつ葉・・・5本程度

<下ごしらえ>

- 卵に塩少々を入れ、錦糸卵を作っておく。
- みつ葉を1cm幅に切っておく。
- あなご焼き(たれ付き)を短冊切りにしておく。

<作り方>

- 鍋にあなご焼き(たれ付き)、しょうゆ、砂糖、酒、みりんを入れ、火にかける。
- 錦糸卵を入れ、軽く混ぜ、最後にみつ葉を加えて出来上がり。ごはんの上にものせても、ごはん混ぜてもおいしく食べられます。

No.7 「てつ分が多いよういをおしえてください。」
3年3組の子より

レバーとかぼちゃのアーモンド和え

<材料> (4人分)

- 鶏レバー・・・100g
- しょうゆ・・・少々
- 酒・・・少々
- 片栗粉・・・適量
- かぼちゃ・・・120g
- 揚げ油・・・適量
- 砂糖・・・小さじ2
- しょうゆ・・・小さじ2
- 酒・・・小さじ1
- みりん・・・小さじ1
- スライスアーモンド・・・適量

<下ごしらえ>

- 鶏レバーを水でよく洗い、小さめに切る。ペーパータオルで水分をふき取る。しょうゆ、酒で下味をつけ、片栗粉をまぶしておく。
- かぼちゃを2cm角に切り、1分ほど電子レンジにかけておく

<作り方>

- 鶏レバーとかぼちゃを180℃の油で揚げる。レバーはこんがりするくらいまで揚げる。
- 鍋にしょうゆ、砂糖、酒、みりんを入れ、火にかける。
- 少し煮立ったところに、揚げたレバー、かぼちゃを入れ、最後にスライスアーモンドを入れ、よく絡めて出来上がり。アーモンドの代わりに、いりごまを使ってもおいしく食べられます。

鶏レバーに水分が多く含まれているため、油が周りにたくさん飛び散ります。レバーを揚げる際には、蓋をしながらいった方がいいです。火傷に気をつけながら調理をしてください。

鉄分が多い食べ物

- レバー
- かつお
- しじみ
- 大根の葉
- ひじき
- 小松菜

鉄は、酸素の運び屋さん

鉄には、肺に送り込んだ酸素を全身に送り届けるはたらきがあります。そのため、足りなくなると、「疲れやすい」「息切れ」「めまい」「顔色が悪い」など貧血の症状があらわれます。激しいスポーツをしていると、汗と一緒に失われてしまうので、食事からも鉄分をとりましょう。