



しょくいく

食育だより



しょくいく 食育だより だいごう 第7号
2020ねん12月10日
ふくおかしょうがっこう 福岡小学校

12月になり、寒い日が多くなってきました。9月、10月、11月と岡崎市にゆかりのある市町として、沖縄県石垣市や岐阜県関ヶ原町、長野県佐久市の献立が給食に出ました。これは、昨年度に行われた生徒市議会（市内の中学生の代表と市役所の人が集まって行う会議）で、中学生から「岡崎市にゆかりのある市町の料理を給食に出してはどうか」と提案があったことをきっかけに出すこととなりました。いつもと少し異なる献立を楽しみながら食べていました。

テレビ放送にて給食集会を行いました！

今年度は、新型コロナウイルスの影響で、全校で集まる行事を行うことが難しいため、テレビ放送という形で給食集会を行いました。「好き嫌いなく栄養バランスよく食べよう」というテーマで、「ごーやぎゅうにく」のはたらきについて、給食委員の子が調べた内容を発表したり、給食クイズを行ったりしました。



これからも食べ物のはたらきを意識しながら、栄養バランスよく食べていけるといいです。

御意見箱へのメッセージありがとうございます。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。

「ほきの米粉フライ」の作り方を教えてください。

ほきは、白身魚の一つです。ほきの米粉フライは、パン粉の代わりにあられタイプの米粉（お米をすりつぶした粉）をつけて作られています。魚の切り身に、塩こしょうをふり、水で溶いた米粉の衣をつけて油で揚げます。塩味がついているため、何もかけなくてもおいしく食べることができます。

寒天サラダの作り方を教えてください。

<材料> (4人分)

- 系寒天・・・3g
- キャベツ・・・1/2枚
- にんじん・・・1/3本
- ホールコーン・・・大さじ1
- きゅうり・・・1/3本
- ドレッシング・・・適量

<下準備>

- キャベツを1cmの短冊切り、にんじんを千切り、きゅうりを0.5cm幅の輪切りにする。系寒天は、5分ほど水につけておく。

<作り方>

- 鍋にお湯をはり、にんじん、キャベツ、冷凍のホールコーン、きゅうりの順にさっと茹でる。
- ざるにあげ、系寒天とともに冷蔵庫で冷やす。
- 食べる直前に、ドレッシングをかけて出来上がり。



給食では、玉ねぎが入った和風のドレッシングを使用しています。

「スラッピージョー」のレシピを教えてください。

<材料> (4人分)

- ・牛ひき肉・・・40g
- ・豚ひき肉・・・40g
- ・玉ねぎ・・・小1/2個
- ・ケチャップ・・・大さじ1と1/2
- ・ウスターソース・・・小さじ4
- ・砂糖・・・小さじ2
- ・洋辛子・・・少々
- ・パン粉・・・大さじ3

<下準備>

- ・玉ねぎをみじん切りにする。

<作り方>

1. 牛ひき肉、豚ひき肉を炒める。
2. 肉の色が変わったら、玉ねぎを入れ、炒める。
3. 全体に火が通ったら、ケチャップ、ウスターソース、水で溶いた洋辛子を入れる。
4. 最後にパン粉を入れ、全体に火が通ったら出来上がり。

食パンやコッペパンにはさんで食べましょう。
※洋辛子の代用は、練り辛子、マスタードでもできます。



スラッピージョーとは、アメリカ料理のひとつです。挽き肉と玉ねぎを炒め、ケチャップなどで味付けをし、パンにはさんで食べる料理です。名前からは、どんな料理か想像できないので、保護者の方から、「どんな料理ですか？」と聞かれたことがあります。また、「スラッピー」には、「だらしがない、なまけた」という意味があるそうです。給食では、定番メニューのひとつです。

「カレー」のレシピを教えてください。

<材料> (4人分)

- ・豚肉・・・80g
- ・玉ねぎ・・・中1個
- ・にんじん・・・中1本
- ・じゃがいも・・・中2個
- ・コンソメスープの素・・・小さじ1
- ・トマトケチャップ・・・大さじ1/2
- ・ウスターソース・・・大さじ1/2
- ・カレールウ・・・50g程度

<下準備>

- ・玉ねぎを薄くスライスし、にんじん、じゃがいもを食べやすい大きさに切る。豚肉を食べやすい大きさに切る。

<作り方>

1. 豚肉を炒め、肉の色が変わったら、玉ねぎ、にんじんを入れ、炒める。
2. じゃがいも、水、コンソメスープの素を入れ、煮る。
3. じゃがいもとにんじんがやわらかくなったら、カレールウ、トマトケチャップ、ウスターソースを入れる。
4. ルウが溶け、具材がやわらかくなったら出来上がり。



ほかにも、たくさんの子からメッセージをいただきました。ありがとうございました。

給食のレシピが知りたい、食事について知りたい、給食のレシピを作ってみた感想など、お気軽にコメントをお寄せください。食育だよりに載せていきます。1階の配膳室前の御意見箱に記入して入れてください。

食育だより 御意見箱

ねん 年 くみ 組 なまえ 名前

募集 中

