



しょくいく

# 食育だより



令和3年度 第3号  
2021年6月18日  
福岡小学校  
栄養教諭 榊原由美子



ご意見箱へのお便り、ありがとうございます。



1階配膳室の御意見箱へ、たくさんのお便りをいただきました。直接、給食の感想を、手紙に書いて手渡す子もおり、うれしく思っています。御意見箱へは、「〇〇のレシピを教えてください」という内容が多数ありましたので、今回の食育だよりは、できる限り返事を載せたいと思います。

2年2組の子や保護者の方より

ビビンバは給食でとても人気があると聞きました。ぜひレシピが知りたいです！！

⇒ビビンバは、肉と野菜の具を分けて作っています。先生も、4月に初めて岡崎市のビビンバを食べて、とてもおいしいと思いました。福岡小の子どもたちも大好きなメニューです。

## (4人分の材料)

- |         |                     |
|---------|---------------------|
| 肉の具     | ・牛肉(小間切れ) … 150g    |
|         | ・にんにく(おろす) … 小さじ1/4 |
|         | ・三温糖 … 小さじ2         |
|         | ・しょうゆ … 大さじ1        |
|         | ・一味唐辛子 … 少々(好みの量)   |
|         | ・干しいたけ … 1枚         |
| ・卵 … 1個 |                     |

## (肉の具の作り方)

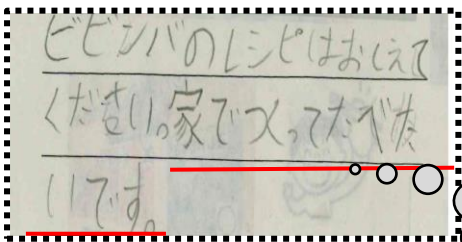
- ① 卵は溶いて、フライパンで薄焼きにする。細く切って、錦糸卵を作る。
- ② 干しいたけは、水で戻して薄くスライスする。
- ③ フライパンに、牛肉とにんにくを入れて炒める。肉の色が変わったら、しいたけを入れてさらに炒める。三温糖やしょうゆ、一味唐辛子で味を調えて、①の錦糸卵を入れて、ざっくりと混ぜて出来上がり。

## 野菜の具

- ・ほうれん草 … 1/2束
- ・もやし … 1/4袋
- ・白いりごま … 小さじ1
- ・しょうゆ … 小さじ1
- ・ごま油 … 小さじ1/2

## (野菜の具の作り方)

- ① ほうれん草は、ゆでて2センチの長さに切る。もやしは、ゆでておく。
- ② ボールに①を入れて、ごまと調味料を入れて混ぜたら出来上がり。



ぜひ、作ってみてくださいね。

★肉と野菜の具ができれば、丼に温かいごはんをよそって、具を盛り付けて食べましょう★



## クイズ

★御意見箱に届いた手紙の中で、レシピの掲載リクエストが一番多かったメニューは何でしょう。(答えは裏面)

こた  
答え・・・カレーシチューでした。

2年3組、3年4組の子など、多数のリクエストをいただきました。

カレーシチューの作りか  
たを教えてください  
い

カレーシチューの作りか  
たを教えてください  
い

カレーシチューの作りかをおしえてください。

⇒給食のカレーシチューは、大きなお釜で900人分くらいの量を一気に作ります。トマトケチャップやソースを入れているのが、おいしさの秘密です。

(4人分の材料)

- 豚肉 … 80g
- にんじん… 1/2本
- 玉ねぎ … 中 1個
- じゃがいも… 中 2個
- コンソメ… 小さじ1
- トマトケチャップ… 小さじ2
- ウスターソース… 小さじ2
- カレールウ… 60g程度



(作り方)

- 玉ねぎは薄くスライス、にんじんとじゃがいもは食べやすい大きさに切る。
- 鍋に、豚肉を入れて炒める。色が変わったなら、にんじんと玉ねぎを入れてさらに炒める。
- じゃがいもと、具がかぶるくらいの水とコンソメを入れて具が柔らかくなるまで煮る。
- トマトケチャップ、ソース、カレールウを入れる。
- とろみがつくまで混ぜたら出来上がり。

やさしいのおこうじのためのレシピを  
おえてください。とてもおいしかったです。

2年2組の子より

⇒塩こうじは塩味だけでなく、うま味も含んでいる調味料です。塩こうじというと、肉につけて焼くというイメージでしたが、「こんな使い方もできるんだ」と、先生も新しい発見をしました。

(4人分の材料)

- ベーコン… 1枚
- にんじん… 20g
- キャベツ… 3枚程度
- もやし … 40g
- 塩こうじ… 大さじ1/3
- こしょう… 少々
- 片栗粉 … 小さじ1/2 (水で溶いておく)

(作り方)

- ベーコンは短冊切り、にんじんは千切り、キャベツは1cm幅に切る。
- フライパンでベーコンとにんじんを炒める。にんじんがしんなりしたら、キャベツともやしを入れる。
- 調味料を入れて、水溶き片栗粉を入れ、とろみがついたら、出来上がり。

御意見、ありがとうございました。次号以降でも続けて載せます。

給食レシピを知りたい、今日の給食の感想など、コメントをお寄せください。1階配膳室前の御意見箱へ  
お願いいたします。食育だよりで紹介していきます。

食育だより御意見箱

募集中!

