

食育だより 夏休み号

川口市立十二月田小学校
令和5年7月

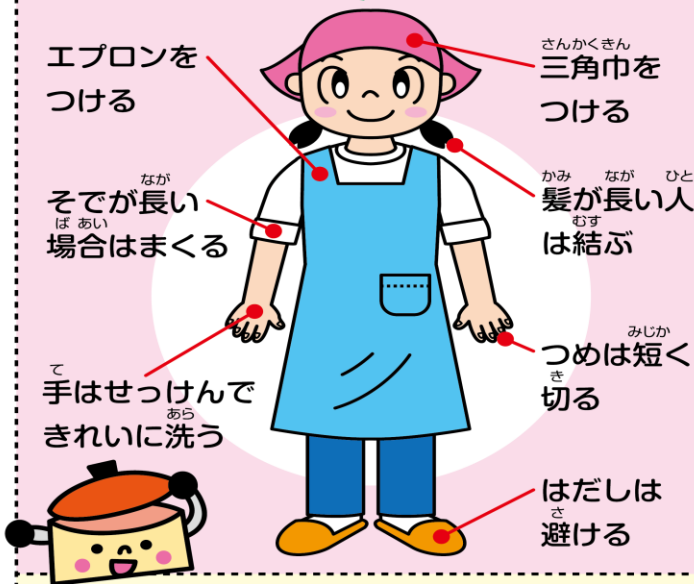
料理に挑戦してみませんか？

★毎月19日は食育の日★

夏休みは、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。おうちの人と相談して、食事のお手伝いや料理に挑戦してみませんか？料理をする際には、気をつけないと危険なこともあります。安全に料理をするためのポイントを確認しておきましょう。



身じたくを整える

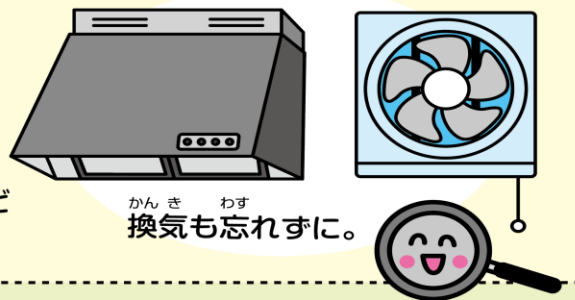
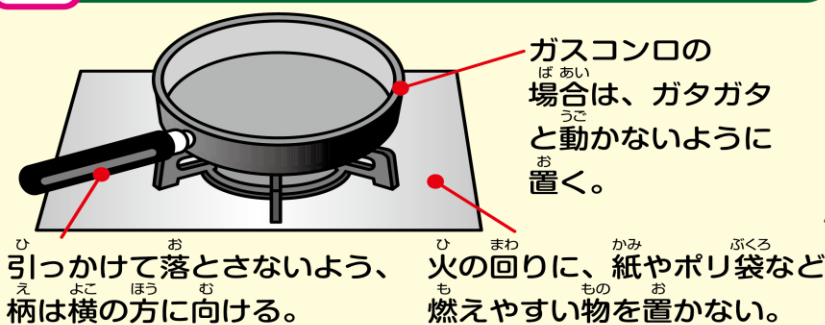


包丁の持ち方・使い方



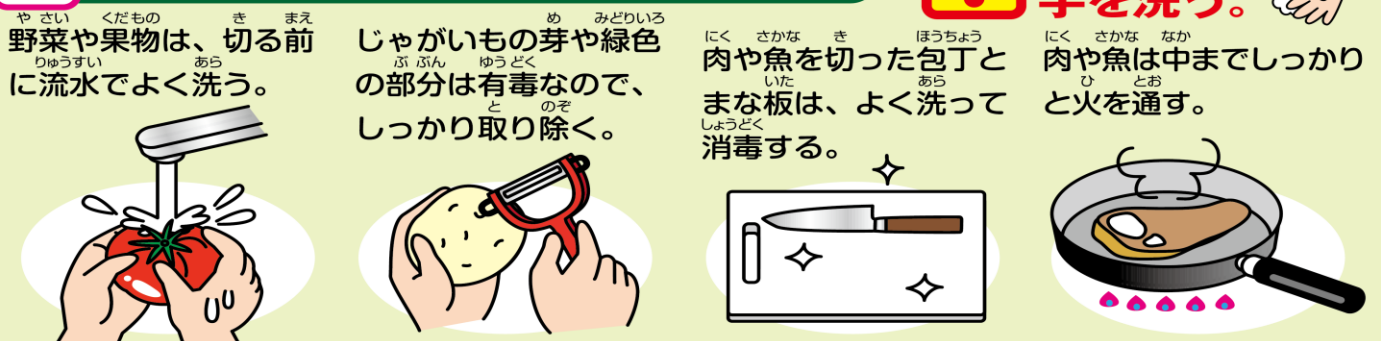
鍋やフライパンの置き方・扱い方

火を使っているときは、そばを離れない。



食中毒を防ぐために気をつけること

こまめに手を洗う。



夏が旬の野菜を知ろう!

夏が旬の野菜には、植物の果実や種の部分を食べる「果菜類」が多いことが特徴です。夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりたいたい栄養を豊富に含みます。



夏が旬の野菜



トマト



なす



ピーマン



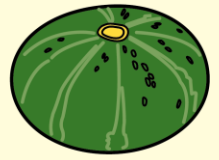
きゅうり



ゴーヤ



ズッキーニ



かぼちゃ



とうもろこし



オクラ



モロヘイヤ



えだまめ



さやいんげん



みょうが



あお青じそ

いつもの食事に野菜プラス!



野菜には体の調子を整えるビタミンがいっぱい!
同じく多い食物せんいには腸内の環境を整え、血圧を下げるはたらきもあり、高血圧の予防にも役立つことが期待されています。



野菜を料理に加えると、かむ回数が増えて満腹感がアップします。また、たくさん食べても、エネルギーのとりすぎにはなりにくい食品です。季節感も楽しみ、心も豊かにしてくれます。

生キャベツ



野菜を多く食べるには

加熱する



ゆでたり、炒めたり、電子レンジでチンしたりするなど、加熱することで野菜はかさが大きく減り、たくさん食べやすくなります。



1日5皿の野菜のおかずをとることを目標にしましょう。外食をすることや、スーパーやコンビニでお惣菜を購入するときは、野菜の多いメニューを選んだり、サイドメニューを追加したりしましょう。

♪ 親子でクッキング!!

なつやす きゅうしょく つく
夏休みに給食のメニューを作ってみませんか？

★★冬瓜としょうがのエスニック風スープ

(夏野菜の冬瓜が入ったスープです。冬瓜はクセが無く、
さまざま料理に使うことができます。)



【材料4人分】

- ・鶏肉 ・・・80g
- ・とうがん ・・・120g
- ・にんにく ・・・1かけ
- ・しょうが ・・・1かけ
- ・にんじん ・・・1/3コ
- ・たまねぎ ・・・中1/2コ
- ・コンソメ ・・・大さじ1/2
- ・塩 ・・・少々
- ・こしょう ・・・少々
- ・ナンプラー ・・・小さじ1/2
- ・水 ・・・600cc

【作り方】

- ① 材料の下処理をします。にんにく・しょうがはみじん切りにする。たまねぎはスライスに。にんじんは干切りにする。とうがんは(厚めに皮をむき、種とワタを取り除いて1~1.5cmの角切りにする。
- ② 鶏肉は食べやすいように小さく切る。
- ③ 鍋に水を入れて沸騰させる。水が沸いたら鶏肉・にんにく・しょうがを加える。
- ④ にんじん・たまねぎを加えて煮る。
- ⑤ とうがんを加えて煮込み野菜が柔らかくなったら、調味料・ナンプラーで味を調える。

※フィリピンのティノーラスープをアレンジしものです。

★★白身魚の香味ソース

(揚げた魚ににんにく・しょうがの効いたタレをかけました。)



【材料4人分】

- ・白身魚 ・・・4切れ
- ・片栗粉 ・・・適量
- ・揚げ油
- ・にんにく ・・・1かけ
- ・しょうが ・・・1かけ
- ・長ねぎ ・・・5~6cm
- ・炒め油 ・・・小さじ半分
- ・砂糖 ・・・大さじ1弱
- ・しょうゆ ・・・大さじ1弱
- ・酢 ・・・大さじ1弱
- ・片栗粉 ・・・小さじ1/2
- ・水 ・・・小さじ2

【作り方】

- ① 材料の下処理をします。にんにく・しょうがはみじん切りにする。長ねぎもみじん切り。
- ② 魚の切り身に、片栗粉をつけて油で揚げる。
- ③ タレを作ります。鍋に水・砂糖をいれて火にかけ、砂糖を溶かす。酢・しょうゆを加えてひと煮立ちさせる。
- ④ 分量外の水で片栗粉を溶かし鍋に入れ、タレにトロミをつける。
- ⑤ 油で揚げた魚にタレをかけて出来上がり。

※6月の給食では「ホキ」を使用しました。タラなどで作っていただいても美味しく出来上がります。



★★みそポテト

(埼玉県秩父地方定番のおやつとして古くから食べられています。)



【材料4人分】

- じゃがいも •• 中2~3コ
- 小麦粉 •• 適量
- 揚げ油
- 赤みそ •• 大さじ1
- 砂糖 •• 大さじ2
- しょうゆ •• 小さじ1/2
- 水 •• 大さじ1

【作り方】

- ① じゃがいもは、皮をむいて一口大に切り、水にさらす。
- ② 水気を拭いて、小麦粉をつけて油で揚げる。
(本来は、水に溶いた小麦粉をつけて揚げるそうです。)
- ③ タレ作り。鍋に水・砂糖を入れて火にかけ溶かす。しょうゆ・みそを加えて甘みそのタレを作ります。
- ④ 揚げたじゃがいもに③のタレをからめて出来上がり。

★★青呉汁

(呉汁をアレンジした青呉汁。枝豆の入った汁物です。)

【材料4人分】

- 鶏肉 •• 40g
- 枝豆
(さやから出して) •• 60g
- だいこん •• 60g
- にんじん •• 20g
- ごぼう •• 20g
- じゃがいも •• 1個
- 油揚げ •• 1/2枚
- 長ねぎ •• 20g
- なたね油 •• 小さじ1
- だしのもと •• 小さじ1
- みそ(白) •• 大さじ1/2
- みそ(赤) •• 小さじ1/3
- 水 •• 600cc

【作り方】

- ① 材料の下処理をします。大根・人参は皮をむいて、いちょう切り、ごぼうは半月切りにし、切ったら直ぐに水にさらして、あく抜きをする。じゃがいもは皮をむいていちょう切りにして、水につけておく。長ねぎは小口切りにする。油揚げはお湯をかけて油抜きをし、短冊に切る。
- ② 枝豆は鞘から出して、細かくする。(フードプロセッサーを使用するか、包丁で細かく刻む。)
- ③ 鶏肉は小さく切る。
- ④ 鍋に油をひき、鶏肉を炒める。枝豆以外の野菜を加えて煮る。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、細かくした枝豆・だし・みそを溶き入れる。味を調整します。

※ご家庭で調味料等の調整をお願いします。



◆2学期の給食は9月4日(月)から始まります。

献立：カレーライス・牛乳・温野菜サラダ・りんごゼリー です。

給食セットの忘れ物が無いように、ご準備よろしくをお願いします。

