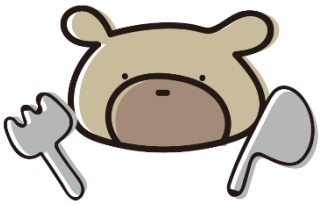
食育だより～第13号～

毎月１９日は「食育の日」
令和６年３月１９日（火）発行

寒い日も少なくなり、春らしい陽気が続くようになりました。３年生が卒業してしまい、校舎の中も少し寂しいですね。

さて、今週で今年度も終わりです。この１年間がどんな年だったかを振り返り、新年度に向けて準備をしましょう。



１年間の食生活を振り返ろう

①	朝食は、毎日きちんと食べた	はい ・	いいえ
②	好き嫌いせずに食べるように努力した	はい ・	いいえ
③	バランスの良い食事をとった	はい ・	いいえ
④	よくかんで食べるように心がけた	はい ・	いいえ
⑤	食事の前はきちんと手を洗っている	はい ・	いいえ
⑥	食事のマナーを守ることができる	はい ・	いいえ
⑦	協力して給食の準備や片付けができた	はい ・	いいえ
⑧	みんなで仲良く、楽しく食べることができた	はい ・	いいえ
⑨	味わって食べることができた	はい ・	いいえ
⑩	感謝の気持ちをもって食事ができた	はい ・	いいえ

「はい」はいくつありましたか？「いいえ」があった人は、自分の食生活を見直し、４月からは一歩成長した姿で食生活を送れるようにしましょう。残り数回の給食はもちろん、春休み中の食事の仕方も工夫できるといいですね！

料理に挑戦しよう！

普段からよく料理をする人もいるかとは思いますが、料理に挑戦した経験がまだまだ少ない人も多いのではないでしょうか？春休みに入ると少しだけ家でゆっくり過ごす時間が増え、時間に余裕も出てくると思うので、ぜひ料理に挑戦してみましょう！料理をすることで様々な力が身に付きますよ。

計画性
食材を無駄なく使う、食材費の管理をするなどの計画性が身に付く！

効率性
料理に慣れると段取りが上手になり、効率よく時間を使うことができるようになる！

判断力
食材、切り方、火加減などを場合に応じて判断！

想像力
できあがりを想像しながら作ることで、想像力がアップ！

創造力
慣れてきたら、食材や調理法を自分流にアレンジ！

観察力
おいしい食材や火の通り具合などを見極める観察力が身に付く！

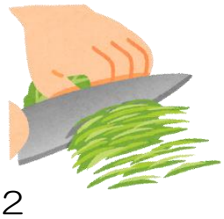
家でも食べたい！～小美玉給食の味～

給食には、家庭料理とは違った地域の魅力や歴代の栄養教諭や栄養士の知恵やアイディアが活かされたメニューが取り入れられています。使っている食材は献立表を見れば分かるようにしていますが、なかなか出来上がりの図までは想像できないこともあるかと思います。そこで、家庭でも小美玉市の給食を再現できるよう、秘伝の味をいくつかお伝えします！

不動の人気！バンサンスー

〇材料〇（４人分）

- 春雨・・・・２０ｇ
- きゅうり・・１/２本
- もやし・・・１袋
- ハム・・・・４枚
- 砂糖・・・・小さじ２
- しょうゆ・・大さじ２と１/２
- 酢・・・・・小さじ２と１/２
- ごま油・・・小さじ１と１/２
- からし・・・お好みで



〇作り方〇

① 春雨は食べやすい長さに切って戻す。きゅうりとハムは千切り、もやしはゆでる。

② ごま油以外の調味料を合わせ、砂糖・からしが溶けたことを確認したら、ごま油を加え、よく混ぜ、戻した春雨に絡めておく。

③ 食べる直前に①と②を和える。

意外と合う！にらのカレーサラダ

〇材料〇（４人分）

- にら・・・・１束
- もやし・・・１/２袋
- コーン・・・小１缶
- 酢・・・・・小さじ１と１/２
- ごま油・・・小さじ２
- カレー粉・・少々
- 塩・・・・・小さじ１/５
- 砂糖・・・・小さじ１/４

〇作り方〇

① にらを２ｃｍ幅に切り、もやしと一緒にゆでておく。

② ごま油以外の調味料を合わせ、塩・砂糖が溶けたことを確認したら、ごま油を加えよく混ぜる。

③ よく水気を切った①とコーンを食べる直前に②で和える。

おかず系みそ汁！にらのスタミナみそ汁

〇材料〇（４人分）

- サラダ油・・・小さじ３/４
- 豚こま肉・・・５０ｇ
- にんじん・・・１/２本
- もやし・・・・２/３袋
- にら・・・・・１/２束
- だし汁・・・・４００ｍｌ
- みそ・・・・・小さじ４
- 一味唐辛子・・お好みで

具だくさん、おだしのうま味、にらの香り、辛みで満足減塩◎！

男性 7.5ｇ 未満　女性 6.5ｇ 未満

〇作り方〇

① かつお節やだしパックを使って、おいしくだしを取る。

② にんじんはいちょう切り、にらは３ｃｍ程度に切る。

③ 鍋に油を熱し、豚肉を炒める。

④ 火が通ったらにんじんを加え、柔らかくなるまでよく炒める。

⑤ さらに、にらともやしを加え、さっと炒めたらだしを入れ、煮立てる。

⑥ みそで調味をし、仕上げに一味唐辛子を加えたら完成！

減塩おいしい！さばの香味ソースがけ

〇材料〇（４人分）※ソースは作りやすく 20 人分

- さば・・・240ｇ
- 酒・・・・小さじ２
- 片栗粉・・大さじ２
- サラダ油・小さじ１
- しょうが・１かけ
- セロリ・・５ｃｍ分
- 長ねぎ・・１本
- 酒・・・・40ｍｌ
- 砂糖・・・大さじ１
- しょうゆ・大さじ３
- 水・・・・大１と１/２
- 酢・・・・大さじ２
- 小ねぎ・・２本
- ごま油・・大１と１/２

〇作り方〇

① さばを４つに切り、酒をふって置いておく。キッチンペーパーで拭き取り、片栗粉をまぶし、分量外の油で揚げる。

② しょうが・セロリ・長ねぎ・小ねぎをみじん切りにする。

③ 鍋に油を熱し、しょうがとセロリを香りが出るまでよく炒める。さらに長ねぎも加え、辛みが飛ぶまで炒める。

④ 酒・砂糖・しょうゆ・水を加え一煮立ちさせたら、酢と小ねぎを加える。仕上げにごま油を加えて火を止める。

⑤ 揚げたさばに④をかけたら完成！