

食育だより 8月

こんげつ もくひょう
今月の目標

き そく ただ せい かつ
規則正しい生活をしよう

いよいよ待ちに待った夏休みですね。

ねんねあつ きび いえ なか す じかん なが
年々暑さが厳しくなり、家の中で過ごす時間も長いのではないのでしょうか。そんな時は、料理に挑戦してみませんか？学校に行く時と同じ時間に起きて、朝食作りを手伝うのもいいですね。夏休み中も規則正しい生活を送り、元気に2学期を迎えたいですね。

早起きをして朝食作りにチャレンジ！

料理を始める前にすること



- ① 爪は短く切り、髪が長い人はまとめます。
- ② 清潔なエプロンや三角巾を身に付けます。
- ③ 石けんできれいに手を洗います。

レベルアップしながらやってみよう



はやさい て 葉野菜を手でちぎる たまごわ 卵を割る おめ とぐ お米をとぐ ピーラーで皮をむく かわ 包丁で野菜を切る ほうちょう やさい き 包丁で野菜を切る ひ つか 火を使って調理する

※ピーラーや包丁、火を使う時には、必ず大人と一緒にいきます。

朝食をおいしく食べるために

- ① 夕食は寝る2時間前までに済ませます。
- ② 早寝早起きをして、朝食を食べる時間を作ります。おいしく食べるためには起きてから30分は必要と言われています。
- ③ 家族など、誰かと一緒に食べる機会を増やします。



給食の人気料理を紹介します②



もずくのかき玉汁

〈材料〉	〈4人分〉	〈作り方〉
だし汁	800mL	① 人参はいちょう切り、えのきたけは半分に切り、白菜は3センチ幅、かまぼこは短冊切りにします。
人参	40g	② だし汁、人参、えのきたけを鍋に入れて中火にかけます。
えのきたけ	40g	③ 煮立ったら、かまぼこ、もずくを加えて煮ます。
白菜	70g	④ 白菜を加え、再び煮立ったらAの調味料を加えます。
かまぼこ	25g	⑤ 片栗粉を水で溶き、沸騰している④に少しずつ加えます。
もずく	40g	⑥ 溶いた卵を⑤に少しずつ加え、再び沸騰したら火を止めてできあがりです。
A しょうゆ	大さじ1	
塩	少々	
片栗粉	大さじ1/2	
卵	2個	

坂城町の子どもたちが大好きな料理で、希望献立の候補に必ず入ってきます。
ふんわりとした卵に仕上げるポイントは、溶いた卵をゆっくりと流し入れることと、その卵が浮き上がってくるまでかき混ぜないことが大切です。

スラッピージョー

〈材料〉	〈4人分〉	〈作り方〉
にんにく	1かけ	① にんにく、玉ねぎ、人参はみじん切りにします。
玉ねぎ	60g	② 鍋に油を熱し、にんにくを炒めて香りが出たら玉ねぎを加えて炒めます。
人参	40g	③ 玉ねぎが透き通ってきたら、人参を加えてさらに炒めます。
豚ひき肉	200g	④ 豚肉を加え、火を通します。
炒め油	少々	⑤ Aの調味料を加えて、水分がなくなるまで煮詰めてできあがりです。
A 赤ワイン	小さじ1	
トマトケチャップ	大さじ5と1/2	
砂糖	大さじ1弱	
米酢	小さじ1強	
中濃ソース	大さじ1/2	
せん切りキャベツ	160g	

アメリカで人気のサンドイッチの具です。せん切りキャベツと一緒に食パンなどにはさんで食べてくださいね。