

食育だより



2学期の給食終了。いよいよ冬休みですね。

給食が終わり、朝・昼・夜のごはん作り…「今日のごはん何？」と一日中間かれるあの感じ…悪夢ですよ。とはいえ、子どもたちは大切な成長期。栄養をしっかりとらせたいのが親心。でも、時間はない。そんなおうちの方々のお役に少しでも立てるような内容にしました。ご活用いただければ幸いです。

☆ 冬休み ごはんプロジェクト

その1 「トピ活」でごはんづくり -まかせよう！今日の昼ごはん！-

「トピ活」は「トッピング活動」の略です。(タピ活の感じでお読みください) ごはん、パン、めん類はそのまま食べるだけでもおなかはふくれます。でもそれだけでは栄養面が気になります。そんなときはトッピングです♪

例えばごはんなら…

さらに →

追加でトッピング♪

栄養価や風味・いろどりが良くなります！

例えばパンなら…

さらに →

追加でトッピング♪

栄養価や風味・いろどりが良くなります！

トッピングするだけなら、火は使わないので子どもにも任せられます。高学年なら、切るところも子どもに任せてもよいですね。家にあるものを並べて、好きなものをトッピングさせるスタイルでも、「お品書き」から選ばせて用意させるスタイルでもよいと思います。トッピングに使う食品は日持ちするものが多いです。やるつもりで買って使わなくても無駄になりません。思い切って一食、ごはん作りを子どもにらせてみませんか？ 任せるときには、「学校でやった食育のことを思い出してやってみてごらん」とぜひ一声お願いします。

その2 給食レシピでごはんづくり

給食レシピの中から、人気があり、簡単にできるものをいくつか紹介します。

○ ぱらぱらサーモン 市販のさけフレークを使えば混ぜるだけ！子どもでもできます。

材料(一人分)	作り方
さけフレーク 10g 冷凍えだまめ 5g ごま お好みで	① 冷凍えだまめはゆで、水をしっかりきる。 ② さけフレーク・①・ごまを混ぜる。味をみて必要なら塩で味を調える。

○ コーンチャウダー ミックスベジタブルと市販のルウを使えば簡単。時間があれば手作りでも♪
※市販ルウを使う場合は、箱に記載の量に合わせて調整してください。

材料(一人分)	作り方
ベーコン 10g じゃがいも 20g たまねぎ 30g ホールコーン(缶) 25g パセリ 適量 バター(ルウ用) 1g サラダ油(ルウ用) 2g 小麦粉(ルウ用) 4g 塩 少々 こしょう 少々 コンソメスープの素 0.5g 脱脂粉乳(牛乳でOK) 5g 生クリーム 2g 水(牛乳を使ったら減らす)90~100ml	① じゃがいもはたんざく切り、たまねぎはあらみじん切りにする。 ② パセリは流水で洗い、みじん切りにし水にさらす。(乾燥パセリで十分！) ③ ホールコーンは汁をきる。 ④ ベーコンは1cmくらいに切る。 ⑤ バター・油を熱し、小麦粉をふるい入れ弱火でこげつかないようによくいためる。火を止め、水(1/4量)を入れホワイトルウをつくる (市販ルウ使用なら⑤は省略できます) ⑥ 脱脂粉乳はぬるま湯でとく。(牛乳を使うなら省略) ⑦ ベーコンをいため、あぶらが出たら、たまねぎ・じゃがいもの順に塩・こしょうをしながらいため、水を加え煮る。 ⑧ 沸騰したらあくをとり、コンソメスープの素・ホールコーン・ルウを入れ煮込む。 ⑨ 脱脂粉乳を入れ煮る。 ⑩ 最後に生クリーム・パセリを加え火を止める。

○ 茶わん蒸し風スープ 茶わん蒸しを作るのは面倒！でも茶わん蒸しが食べたい。そんな時にぜひ。

材料(一人分)	作り方
鶏肉 15g 塩 少々 酒 少々 鶏卵 1/2個 むきえび 12g 酒 少々 花かまぼこ 10g ほうれんそう 10g 干しいたけ 0.4g 砂糖 0.1g しょうゆ 0.1g 水 5g 塩 少々 うすくちしょうゆ 3.5g 酒 1g みりん 1g 片栗粉 0.5g むろあじ厚削り 1.5g 水 100~150ml	① ほうれんそうは2cmくらいに切りゆで、冷まし水切りする。 ② しいたけはぬるま湯でもどし細切りにし、もどし汁・砂糖・しょうゆで煮、汁はきる。 ③ 鶏肉は塩・酒を振り20分くらいつける。 ④ むきえびはゆで、酒をふる。 ⑤ かまぼこは小口切りにする。 ⑥ むろけずりは定量の水につけ、あくをとりながら15分くらい煮立て取り出す。(だしは濃いめがポイント！だしパックやだしの素でもOK) ⑦ だし汁の中に鶏肉を入れ煮る。 ⑧ 沸騰したらあくをとり、塩・うすくちしょうゆ・さけ・みりん・むきえび・かまぼこ・しいたけを入れ煮る。 ⑨ 煮立ったら水溶きした片栗粉を入れる。 ⑩ ほうれんそうを加え、沸騰したら溶き卵を流し込み、卵が浮き上がる寸前に底の方からかきまぜしっかり火を通す。

子どもができる食事作りは任せつつ、子どももおうちの方も元気に楽しい冬休みが過ごせますように！