



練馬区立早宮小学校  
校長 今村 理恵  
栄養士 中 智子  
平成 28 年 2 月 8 日 発行  
(家庭数配布)

毎日寒い日が続く、風邪をひきやすい季節です。『風邪が流行ると金柑(きんかん)が売れる』ということわざがあります。金柑には咳が出るのを抑えたり、のどの炎症を鎮める効果があり、のど飴にも使用されます。皮ごと食べられる、栄養たっぷりの金柑は、今が旬のくだものです。

## 2月3日(水) 第3回 早宮小学校食育講座を開催しました。



### カルシウム貯蓄を始めましょう!

3回目となる今回の食育講座は、一般社団法人日本乳業協会東京相談室から講師の方をお招きしました。講義では健康な身体づくりにおけるカルシウム摂取の大切さについてお話いただきました。十分なカルシウム量を摂取するため、また、質の良い骨を作るために乳製品がいかに優秀な食品かを学ばせていただきました。

### 全てに乳製品を使用しました♪

調理実習では“桜エビと枝豆の彩りご飯”、“鶏手羽元のミルクマーレード煮”、“ポテトサラダ”、“シリアルボール”、“麦茶ミルク”を作りました。これら全ての料理に乳製品を使用しています。乳製品は牛乳やヨーグルトとしてしか食べていない…という方々にとって、乳製品の魅力的な活用方法を知る良い機会になったかと思います。とてもおいしい料理の数々に、『乳の臭みが全く気にならず、美味しい!』『家でも是非作りたい!』と喜びの声をいただきました。

### 調理実習の様子



### 出来上がった料理



### 今度は家庭で再チャレンジを!

出来上がった料理は左の写真のように各班で盛りつけ、美味しくいただきました。とても彩りが良く、見た目にも楽しめる料理でした。

実施後アンケートでは、『カルシウム摂取の大切さを再認識した。』『帰ったら早速、麦茶ミルクを作ろうと思う。』『家庭での定番料理の一品に加えたい。』等のご意見をいただきました。

# 学校給食週間の取り組みを紹介します！

1月の学校給食週間、早宮小学校の学校給食では日本各地の郷土料理を提供しました。

子供たちはクラスに配られた【学校給食週間だより】を読んで、料理名の由来や使われている材料、また、何故その土地でその料理が生まれたのかを学び、郷土料理を味わいました。子供たちが郷土料理の大切さに気付き、それらを伝承していきたいと思う気持ちが芽生えるきっかけとなれば良いと思います。

## 愛知県 みそカツ



## 東京都 深川飯



## 山形県 芋煮



## 福島県 こづゆ



## 沖縄県 サターアンドン



早宮小学校のホームページにはカラーの写真も掲載しております♪



## 給食レシピ サターアンドン

学校給食週間の最終日に提供され、大人気でした！

### 《材料(10個分)》

薄力粉	140g
ベーキングパウダー	3g
※ 卵	1個
※ 上白糖	20g
※ 粉末黒糖	40g
※ 食塩	ひとつまみ
バター	16g
牛乳	20g
●油	分量外
●クッキングシート	鍋に入るサイズに切る



まるめた生地をクッキングシートの上に並べている様子



揚げたてのサターアンドンは少し柔らかいので注意です！

### 《作りかた》

- ① 薄力粉、ベーキングパウダーを合わせて振るっておく。
- ② ※を合わせてすり混ぜる。
- ③ ②に①を加え、溶かしたバター、牛乳を加えてまとめる。
- ④ 手に油をつけて10個(ピンポン球くらいのサイズ)にまるめ、鍋に入る大きさに切ったクッキングシートの上に間をあけて置く。  
(家庭用の鍋では、3〜5個くらいずつ揚げたほうが安全です。)
- ⑤ 160〜170度に熱した油に、クッキングシートごと投入する。シートから生地が離れて浮かんできたら、シートを菜箸で除く。生地をコロコロと転がしながら揚げ、表面が割れて色がついてきたらできあがり。  
【注意】クッキングシートは鍋底に生地がはりつくのを防ぐために使用します。  
ご家庭で不要と感じましたら、直接生地を投入しても大丈夫です。