

食育だより 6月

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6月21日発行
(家庭数配布)

南からだんだんと梅雨があけてゆき、本格的な夏が近づいてきました。熱中症対策のための水分補給の適温は5℃～15℃だそうです。冷やしすぎたり1度にたくさん飲むと、胃や腸の働きを悪くし、食欲をなくす原因になります。また、飲みかけの飲料を炎天下に長時間放置すると菌に汚染される可能性があります。適温・適量の水分補給を心がけ、暑い夏を健康に過ごしましょう。

6月は読書月間 本に出てくる料理が給食に登場しました!

低 学年向け



ブックメニュー 17日(金)かぼちゃコロッケ
【14 ひきのかぼちゃ】より
作:いわむらかずお

ほくほくのカボチャをたっぷり入れて作ったコロッケはとてもやわらかく、好評でした♪

中 学年向け



ブックメニュー 20日(月)夏めかんいりフルーツポンチ
【白いほうし】より
著:あまんきみこ

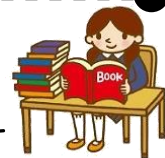
気温が高く、とても暑い一日。ほんのり酸っぱい夏めかんがよく合う日でした。

高 学年向け



ブックメニュー 13日(月)ベーコンキッシュ
【西の魔女が死んだ】より
著:梨本 香歩

貝たくさんなキッシュにはパプリカ、ほうれん草などがたっぷり入って色鮮やかでした。



第2回食育講座を8月4日(木)に実施します。



第2回食育講座は皆さんからご希望の多かった、**【親子料理教室】**を実施いたします。

講師には昨年度の調理実習でもご好評いただきました、“日本乳業協会”の方にお越し頂く予定です。

普段からご家庭でお子さんと料理をしている方もそうでない方も、一緒に楽しむことができる内容をご用意しております。夏休みのこの機会に、お子さんと一緒に美味しい料理を作ってみませんか?

●開催場所: 早宮小学校 2階 家庭科室
※参加費はいただきません。



昨年度の調理実習の写真

詳しくは後日配布しますご案内をご覧ください。

給食のレシピ紹介

5月の給食で特に児童に人気のあったレシピを2品ご紹介します♪



じゃが芋のチキングラタン



《材料(約5個分)》

グラタン皿	
バター	20g
鶏モモ肉	50g
にんにく	1かけ(みじん)
白ワイン	大さじ1
玉ねぎ(薄切り)	1/4個(50g程度)
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
薄力粉	大さじ1
牛乳	1カップ
じゃが芋	中2個(250g程度)
ホールコーン	30g
ほうれん草	30g
ピザ用チーズ	2/3カップ(50g程度)

《作りかた》

- ① じゃが芋をレンジで加熱もしくは茹で、温かい内に粗くつぶす。
 - ② フライパンにバターを熱し、にんにくを炒める。
 - ③ 香りが出たら鶏肉を加え、白ワインを振りかける。
 - ④ 玉ねぎ・塩こしょうを加え、しんなりしたら薄力粉を加えて、全体にまぶす。
 - ⑤ 牛乳をダマにならないようによく混ぜながら少しずつ加え、とろみが出るまで加熱する。
 - ⑥ ⑤に①のじゃが芋・ホールコーン・ほうれん草を加える。
 - ⑦ バター(分量外)を薄く塗ったグラタン皿に⑥を加え、チーズをのせて200w15分程度焼く。
- ※家庭用オーブンの種類によって差があるため、上のチーズに焦げ目がつくくらいに調整する。

※給食ではホワイトソースを作って加えていますが、家庭用では簡単な方法でご紹介しています。

※牛乳は豆乳に変えても美味しくいただけます。色々な具材を入れて楽しみましょう♪

春キャベツのごま炒め



《材料(作りやすい分量)》

キャベツ	春キャベツ約1/4個(200g)
にんじん	小1/2本
もやし	1袋(150g~200g)
ごま油	大さじ1/2

《作りかた》

- ① ※の調味料を合わせておく。
- ② フライパンを熱し、ごま油をひいて全ての野菜がしんなりするまで炒める。
- ③ ②に①調味料を加えて絡め、最後にごまをふりかけてできあがり。

※の調味料は春キャベツを使用、もやし200gの際の分量です。野菜の水分量やもやしの量に合わせて調節して加えてください。

※	食塩	小さじ1/2弱
	白こしょう	少々
	しょうゆ	小さじ1/2
	みそソース	小さじ2
	白いりごま	大さじ1