



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9月5日発行  
(家庭数配布)

9月23日の秋分の日をはさんで7日間が“秋の彼岸”です。彼岸に供える餠(あん)のついた餅を、ぼたもち又はおはぎと呼びます。春のお彼岸に食べる餅を春の花、牡丹になぞらえて【牡丹餅(ぼたもち)】、秋のお彼岸に食べる餅を秋の花、萩になぞらえて【御萩(おはぎ)】と呼んだとも言われています。

## 8月4日(木)第2回食育講座を開催しました



8月4日(木)、日本乳業協会東京相談室から唐津美絵様・伊藤栄恵様の2名を講師としてお迎えし、第2回食育講座を開催しました。

今年は早宮小学校で初の取り組みとなる、【親子料理教室】を実施いたしました。様々な学年の児童および保護者の方々にご参加いただき、普段にはない貴重な交流の機会ともなったと思います。夏休み中のとても暑い日でしたが、子ども達は暑さを感じさせないほど活き活きと調理に取り組んでいました。



## 牛の乳はいくつあるかな？

講師の方が“牛の乳はいくつあるか”というクイズを出すと、返ってくる答えはバラバラ。実物大の牛のパネルを見せていただき、正解は【4つ】であることを確認しました。

牛乳には良質なカルシウムだけでなく、その他の栄養もたっぷり含まれています。ただし、ビタミンCは少ないので、他から補う必要があります。講師の方からは、牛乳と少量の柑橘系ジュースを混ぜて飲むというご提案がありました。意外な組み合わせかもしれませんが、牛乳に少しとろみがついて、とても美味しいそうです。



## 自分達で作った料理は格別でした



- キャベツとチキンのミルクスパゲッティ
- キャロットサラダ
- ヨーグルトフルーツパフェ

実施後アンケートでは、保護者の方からは『野菜が苦手な子が、自分で作ったサラダをすすんで食べていた。』『とても簡単で良いレシピだったと思う。』等、子ども達からは『とても上手に出来たので、家でも作ろうと思う。』『これから毎日1食は乳を使った料理を食べようと思った。』等の意見がありました。

食材の用意や調理に少しでも関わることで、食物生産に携わる方や調理する方の気持ちを考え、食べる事を大切にする、ひいては自身を大切にする事に繋がるのではないかと思います。

# 給食のレシピ紹介

8月の給食でオススメしたい  
レシピを2品ご紹介します♪



## サモサ

### 《材料(5個分)》

じゃが芋	中2個(100g)
炒め油	
豚ひき肉	40g
にんにく(みじん)	1/2 かけ
白ワイン	小さじ1
にんじん(みじん)	1/4 本
玉ねぎ(みじん)	1/4 個

※	食塩	ひとつまみ
	白こしょう	少々
	カレー粉	小さじ1/2
	クミン	小さじ1/2
	コリアンダー	少々
	ケチャップ	小さじ2
	中濃ソース	小さじ1
	小麦粉	小さじ1
	水	小さじ1/2
	ぎょうざの皮	5枚



### ●○サモサ○●

じゃが芋や挽き肉を  
カレー粉等のスパイ  
スで味をつけ、小麦  
粉で作った生地で3  
角形に包んで揚げる。  
インド料理です

### 《作りかた》

- 1 じゃが芋をレンジもしくは蒸して、やわらかいうちに潰す。
- 2 油をひいたフライパンを熱し、にんにくを香りが出るまで加熱し、豚ひき肉、白ワインを加えさらに炒める。
- 3 みじん切りにした人参・玉ねぎを②に加え、肉の色が変わったら、①のじゃが芋と調味料(※)を全て加えて混ぜ、火を止めてあら熱をとる。
- 4 ぎょうざの皮に③の具をのせ、小麦粉と水をといた泥を縁にぬって2つ折りに閉じる。(※3角錐の形にすると、より本来のサモサの見た目に近づきます。)
- 5 180度くらいの油で表面が軽く色づくまで揚げ、できあがり。

※調味料のクミン・コリアンダーは入れず、カレー粉だけでも美味しくいただけます。

## サンマの蒲焼き丼

### 《材料(4人分)》

ごはん	4人分
揚げ油	
サンマ	4切れ(※中骨をとり、開いたもの)
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	適量

※	砂糖	大さじ2と1/2
	みりん	大さじ2
	しょうゆ	大さじ2
	水	40cc
	一味唐辛子	少々
	白ごま	少々

秋の味覚を  
先どり!



### 《作りかた》

- ① サンマに下味の塩・こしょうをふる。
- ② ①のサンマの水分を軽く拭き、片栗粉を全体にまぶして揚げる。  
※フライパンに少し多めの油をひき、両面焼いても良いです。
- ③ ※を全て鍋に入れて煮立て、好みで一味唐辛子・ごまを加える。
- ④ ご飯を盛り、揚げたサンマをのせ、タレをかけてできあがり。

