

# 食育だより 1・2月合併号

練馬区立早宮小学校  
校長 今村 理恵  
栄養士 中 智子  
平成 29年 2月 3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。

## 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。当日は給食週間だよりや、保健給食委員の児童によるお昼の放送で料理を紹介しました。子ども達は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。

**静岡県 桜エビ入りかき揚げ**



**青森県 せんべい汁**



**埼玉県 かてめし・ゼリーフライ**



**石川県 治部煮**



**長崎県 長崎ちゃんぽん・浦上そば**



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♪



## 1月27日(金) 第3回 早宮小学校食育講座を開催しました。

### 四季の移ろいを食卓へ

3回目となる今回の食育講座は、NPO食育インストラクター協会より講師の方をお招きしました。講義のなかで特に好評だったのが、【選食能力】についてのお話です。ユネスコ無形文化遺産にも登録された日本の『和食』は、“四季の移ろい” “年中行事”を尊ぶことが特徴であるとされています。講師の先生には春夏秋冬の“旬”の食材の栄養かどれほど魅力的であるか、また、五節句に食される食物にこめられた意味等をお伝えいただきました。ご家庭の食卓を今一度見直し、子供達の心と体の健康を育む良い機会になったかと思ひます。



講義の様子

# 給食のレシピ紹介

11月の学芸会応援献立で  
大人気だった料理を3つ  
紹介します！♪



## くりぼうず揚げ



《材料(5個分)》

揚げ油		たまご	20g
さつまい芋	230g (小さめ2本)	薄力粉	20g
上白糖	大さじ1	水	6g
バター	4g	そうめん	90g
牛乳	大さじ1強		
甘栗	25g		

鍋底に落ちたそうめんが焦げやすいため、注意してください！

- ① そうめんを袋に入れ、1cm未満の短い長さに砕いておく。
- ② 甘栗は粗く刻んでおく。
- ③ さつまいもをレンジ、または鍋で蒸して潰し、砂糖・バター・牛乳・甘栗を加えて混ぜる。
- ④ ③を5つに分けて丸く形成し、たまご・薄力粉・水を溶いたものにかからめ、①のそうめんの衣をつける。
- ⑤ 表面が色づくまで揚げる。

## たからぶくろ煮



《材料(6個分)》

油揚げ	3枚(1/2カット)	スパゲッティ	3本(半分に折る) (※つまようじでも良い)
豚ひき肉	180g	かつおだし	1と2/3カップ
しょうが(みじん)	6g	清酒	大さじ1/2
玉ねぎ(みじん)	60g	砂糖	大さじ2弱
干し椎茸(みじん)	2g	しょうゆ	大さじ1強
塩	小さじ1/3	みりん	小さじ1強
白こしょう	少々		
片栗粉	大さじ2		
たまご	1/2個		
ピザ用チーズ	30g		

- ① 油揚げは1/2にカットし、袋状にしておく。
- ② 干し椎茸は水戻しして、みじん切りにする。
- ③ 豚ひき肉～たまごまでを混ぜ、よく練る。
- ④ ピザ用チーズを加えて混ぜ、6つに分けて団子状にまるめ、油揚げの中に詰める。  
※油揚げの上の方に余裕ができるよう、底の角までしっかりと詰める。
- ⑤ スパゲッティ(もしくはつまようじ)でぶくろを縫うように止める。
- ⑥ 調味液を全て鍋に入れ、⑤を並べて落とし蓋をし、20分ほど煮る。(右の写真参照)



鍋の中に並べている様子

## 緑の蒸しパン



《材料(10個分)》

こまつな	120g	薄力粉	180g
卵	2個(約90g)	ベーキングパウダー	12g
米油	20g	チョコチップ	50g
バター	20g		
ヨーグルト	35g		
上白糖	70g		

《作りかた》

- ① 小松菜はやわらかく茹でて水気をよく絞り、短く切っておく。
- ② ①の小松菜と卵～上白糖までの材料をミキサーにかける。
- ③ 薄力粉とベーキングパウダーを合わせて振るっておく。
- ④ ②と③を混ぜ合わせ、チョコチップを加え、カップに注ぐ。
- ⑤ 鍋で蒸すか、オーブンのスチームで約15分蒸す。  
(※鉄板に十分に濡らしたキッチンペーパーを敷いてオープン機能で焼いても良い)

小松菜はやわらかく茹でて、  
水気をしっかり絞りましょう。