



食育だより

練馬区立八坂小学校
平成26年2月14日

はや **早ね** ☆ はや **早おき** ♥ あさ **朝ごはん** 週間 **はじまります!**

2/17(月)~2/21(金) ★ 2/24(月) **提出してください。**



好ききらいをなくして
いろいろな食べ物にチャレンジ!



野菜ぎらいの人へ

においがきらい、食感がきらいなどさまざまな理由で、にがてな食材の上位にあがる野菜類。野菜にふくまれるビタミン類やミネラル類、食物繊維は不足しがちな成分なので、少しでも食べられるものから食べる努力をしてみましょう。



魚ぎらいの人へ

なまぐさみがいや、骨がきらい、という理由の場合は、調理の時に工夫すると食べやすくなります。また、魚には体をつくる大切な栄養がたくさんふくまれているので、成長期にきちんととりたいものです。

おすすめ料理

「野菜カレー」



苦手な野菜を素揚げにして加えてみましょう。こくがでておいしくなります! また、細かくきざんでドライカレーにしても◎!

おすすめ料理

「魚グラタン」



骨をとりのぞき、チーズやマヨネーズなどをあわせて、グラタン風に焼いてみましょう。くさみが強い魚は、濃いめの下味をつけて!

好ききらい改善レシピ



187kcal

ピーマン入りチヂミ

(材料・1人分)

赤ピーマン20g 青ピーマン10g
たまねぎ10g ごま油適量
[生地]小麦粉25g 水25ml 卵1/4個 塩0.5g
[たれ]しょうゆ大さじ1/2
ごま油大さじ1/4 砂糖小さじ1/4

(つくり方)

- ①ピーマンとたまねぎは千切りにする。
- ②生地の材料を混ぜ合わせ、①を加える。
- ③フライパンを熱してごま油をひき、②を入れ両面よく焼く。
- ④たれをつくり、食べる直前につける。



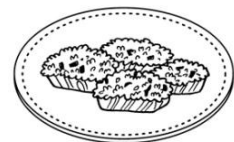
135kcal

なすのたこさん揚げ

(材料・1人分)

なす(小) 1本 サラダ菜2枚 揚げ油適量
黒ごま2粒 (たこの目用)
[ソース]トマトピューレー50g 塩・こしょう少々
(つくり方)

- ①なすのへたを残してがくを取り除く。
- ②たこウインナーの要領で小なすに2/3程度切目を入れ、約190℃の油で素揚げする。
- ③鍋にトマトピューレーを入れて火にかけ、塩、こしょうで味をととのえる。
- ④すべての材料をかわいらしく盛りつける。



295kcal

白身魚のねぎマヨ焼き

(材料・1人分)

白身魚1切れ(80gくらい) 塩・こしょう少々
バター適量 チーズ(ピザ用)適量
[ソース]ねぎ(みじん切り)25g しょうゆ小さじ1/4 マヨネーズ15g 白ごま大さじ1
(つくり方)

- ①白身魚に塩、こしょうで下味をつける。
- ②ソースの材料を混ぜ合わせる。
- ③天板にアルミ箔を敷いてバターを塗り①を並べてオープンで焼く(230℃ 4~5分)。
- ④③の上にソースとチーズをのせ、こげ目がつくまで焼く。

親子料理教室が開催されました

1月18日(土)に、第20回小中連携親子料理教室が豊溪小で開催されました。今回も多くの皆さまにご参加いただき、親子で楽しく学びながら料理を作ることができました。

今回は、「健康食品豆パワー/豆のひみつを学ぼう!」というテーマで、様々な豆料理を作りました。豆の種類之多さと、高い栄養価に驚きでした。



豆の鉄分は、ほうれん草よりも多く、食物繊維はごぼうよりも多いんだよ!



豆を使った簡単レシピのご紹介!

「手作り蒸しパン」



【材料 8人分】(g)

むしパンの素	400g
スキムミルク	大さじ 3
水	240cc
白いんげん(むし煮)	160g
金時豆(きんときまめ)	160g
砂糖(三温糖)	大さじ 2. 2/3杯
食塩	少々

【作り方】

- ① むしパンの素とスキムミルクを合わせた中に水を少しずつ入れて生地をつくる。
- ② 金時豆と白いんげん豆に砂糖と塩を加えて混ぜておく。
- ③ ①に②を加えて、紙皿にいれて蒸す。

2年生 うんちの勉強をしました

2月8日(土)に2年生でうんちの勉強をしました。1週間自分のうんちを観察して、うんち日記をつけました。「にっこりバナナうんち」「コロコロうんち」「びちびちうんち」いろいろなうんちがあるなかで、「にっこりバナナうんち」を出すためにどんなことに気をつけて生活すればいいかを考え発表しました。

◆にっこりバナナうんちをだすためにがんばれること

- ★よくかんで食べる
- ★朝ごはんをしっかり食べる
- ★毎日うんどうする
- ★のこさずしっかり食べる
- ★うんちをかまんしない
- ★食物繊維をたっぷり取る

早ね・早おき・朝ごはん週間では2年生だけ「うんち」チェックもします!

