

ワシ子  
わうまう  
うまうま

## 食育だより 号外その2



給食を担当している栄養教諭の渡部ちか子です。休業が延長になってしまい残念です。

この休業中にお家で食事のお手伝いや料理を作るお子さんも増えたのではないのでしょうか。「できた!」という達成感と「おいしい」という満足感、やればできるという自信はとても大切です。学校が再開したら、子どもたちから得意料理や自慢レシピなどが聞けそうですね。

### 給食のメニューを作ってみましょう!! 第2弾です。

今回は、5月に食べてほしい料理にしました。私たちが住んでいる「福島市」にもおいしい食べ物がたくさんあります。5月には、田植えのときに食べる「凍み大根の煮物」があります。給食でも提供していますが、味がしみこむとおいしい料理なので、ぜひ家庭で作ってみませんか。

#### 凍み大根の煮物


材料 (1人分)

- 凍み大根・・・3g
- 水煮たけのこ(乱切り)・・・25g
- 身欠きにんじん(1cm)・・・10g
- こんにやく・・・10g
- 小松菜(2cm)・・・8g
- にんじん(いちょう)・・・8g
- だし汁・・・7g
- 清酒・・・1g
- 本みりん・・・1, 2g
- 三温糖・・・0, 5g
- うすくち醤油・・・3, 3g

作り方

- ①凍み大根をぬるま湯で戻し、やわらかくなったら1cm幅に切る。
- ②身欠きにんじんは1cm幅に切り、熱湯をかける。  
小松菜を切り、固ゆでする。にんじん、たけのこを切る。
- ③鍋にだし汁と、凍み大根、にんじんを入れて火にかける。食材のかたさを見ながら、こんにやく、たけのこ、身欠きにんじんも順に入れて調味料を加えて煮る。
- ④食材が煮えて味がついたら、小松菜を加えてひと煮立ちさせる。

地味な料理ですが、うまいんだよ。

ほかにも・・・旬のグリーンピースごはんを作ってみましょう!! 、これからグリーンピースがたくさんでできます。お子さんと一緒にグリーンピースのさやむきを試みましょう。

#### グリーンピースごはん

材料 (1人分)

- お米・・・80g
- グリーンピース(生)・・・15g
- 清酒・・・3g
- うすくち醤油・・・1, 5g
- 塩・・・0, 5g



作り方

- ①約30分浸水した米に、グリーンピースと調味料を加え軽く混ぜ炊く。
- ②炊き上がったたらさっくりと混ぜる。

「??」  
グリーンピースが「育ちきって乾燥まめ」になり、みづまめに入っている「まめ」になります。

おいしい「まめごはん」は、今だけ!!  
さやえんどうのすじとりも挑戦してみよう!

「クイズ」

えんどうのわかい芽のことを  
豆苗という。○か×か  
とうみょう



「クイズ」の答え

元気が出る野菜!



「アスパラガス」

市内でも栽培されています。

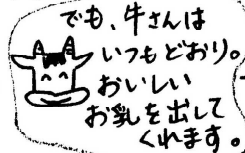
アスパラギン酸(アミノ酸の一種)がつかれをとってスタミナをつけてくれます。

牛乳を飲みましょう!!

前回もおすすめしたところですが、成長期のお子さんにとってカルシウムを効率よくとれるのは「牛乳」です。



どうなる?



いつもどおりに工場へ



ところが...

学校お休み

だれ...

残ってしまう...

もったいない。

私たちにできること

それは、牛乳を飲むこと

Caもたん白質も豊富な牛乳。

骨づくりに

もってこい!

その牛乳を使って、古代レシピ・・・「蘇」を作ってみましょう。3月にネットでも話題に

なりました。材料は牛乳だけ。あとは時間と作る人の根気(やる気)だけです。味はやさしい適度なミルククッキーという感じですよ。(「蘇」について調べ学習もいいと思います。)

最低1時間はかかります。

気長に作りましょう。

材料 牛乳 1000ml (1本)

【作り方】

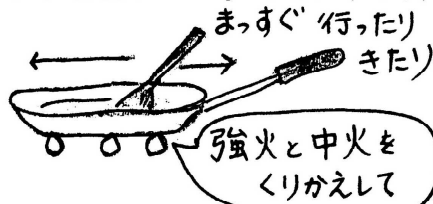
できるだけ広口のなべかフライパン(テフロン加工)に牛乳を注ぎ、ただただ煮つめる。しっとり固まってきたら、加熱をやめる。形を整えてラップに包んで冷蔵庫で1時間程度冷やす。適当な大きさに切りわけて食べる。まずはそのままを味わって。あとは、好きなソースなどかけて食べてみましょう。なべのまん中(直径)を



日光浴でVDを体内でつくれば骨もCaの吸収率UP

【コツ】

- ・木べらを使って、水分を蒸発させるように混ぜる。
- ・1時間くらいたつと突然煮つまってくるので、弱火にしてまとめる。
- ・ふきこぼれないように強火と中火をくりかえしながら混ぜていく。



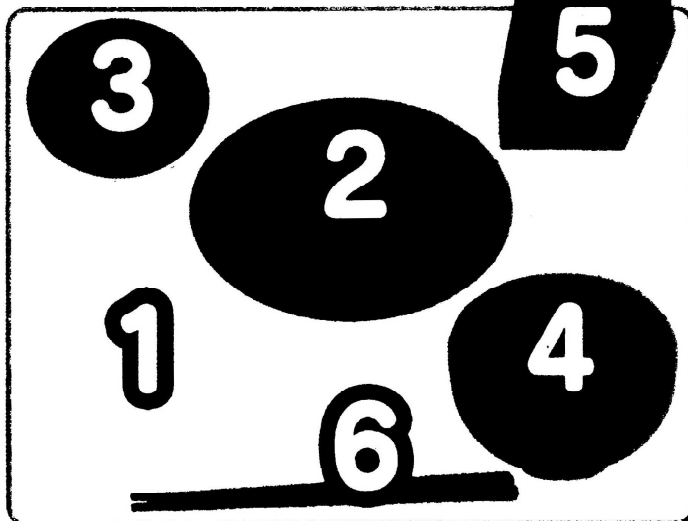
# 正しく配ぜん★楽しく食事!

給食が始まる前に  
しっかり復習しておきましょう。

～配ぜんシルエットクイズ～

どこに何をおくのかな!

- ・主食(ご飯)
- ・汁もの
- ・おかず
- ・くだもの・デザート
- ・牛乳 → ほしづかいほ どうかや?
- ・はし → きちんともてまうか、



1. 主食、2. おかず、3. くだもの、4. 汁もの、5. 牛乳、6. はし