

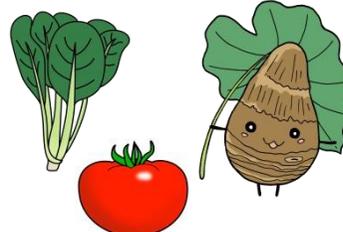
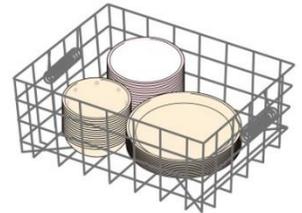
1年間の食生活をふり返ろう

今年度も残りわずかとなりました。3月は1年の締めくくりの月です。

この1年間、並木小の皆さんに食に関する興味や関心を持ってもらえるよう、季節の行事食や旬の食べ物、郷土料理などを意識して給食に取り入れてきました。また、食育だよりでも様々な情報を発信してきました。

「食」についての興味や関心は高まりましたか？1年間の食生活をふり返ってみましょう。



| | |
|---|--|
| <p>食べる前は きれいに 手を洗った。</p>  | <p>「いただきます」 「ごちそうさま」 のあいさつをした。</p>  |
| <p>マナーを守って 楽しく食べられた。</p>  | <p>好き嫌いせず、 何でも食べた。</p>  |
| <p>我孫子市で 作られている 野菜を知 ることができた。</p>  | <p>片付けは きれいにできた。</p>  |
| <p>よくかんで食べた。</p>  | <p>行事食を 知ることが できた。</p>  |

レシピ紹介

春休み中に親子で給食メニューにチャレンジしてみませんか？

《ツナカレーピラフ》

材料（4人分）

| | |
|------------|-----------|
| ・米 | 2合 |
| ・ツナ油漬缶 | 小2缶（140g） |
| ・玉ねぎ | 中1/2個 |
| ・コーン缶 | 50g |
| ・マッシュルーム水煮 | 30g |
| ・冷凍グリーンピース | 30g |
| ・サラダ油 | 小さじ2 |
| ・白ワイン | 小さじ2 |
| ・カレー粉 | 小さじ1/2強 |
| ・ウスターソース | 大さじ1 |
| ・塩 | 小さじ1 |

作り方

- ①米は研ぎ、少なめの水量で水加減する。
- ②玉ねぎは粗みじん切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、玉ねぎ、マッシュルーム、コーン缶、グリーンピースを炒める。
- ④油を切ったツナ缶を加えて炒める。白ワイン、カレー粉、ウスターソース、塩を加える。
- ⑤①に④をのせて炊飯する。

時短アレンジ

玉ねぎを加えず、コーン缶を100gに増やします。少なめの水量で水加減した米に塩、白ワイン、カレー粉、ウスターソース、塩を加えて混ぜます。油きりしたツナ缶、コーン缶、マッシュルーム、グリーンピースを炒めずにそのまま加えて炊飯します。フライパンを汚さず簡単に作ることができます。

《豆腐のうま煮丼》

材料（4人分）

| | |
|------------|------------|
| ・米 | 2合 |
| ・豆腐 | 1丁 |
| ・豚肉 | 100g |
| ・酒 | 大さじ1 |
| ・にんじん | 40g（中1/4本） |
| ・玉ねぎ | 50g（中1/4個） |
| ・しめじ | 40g |
| ・チンゲン菜 | 120g（1株） |
| ・にんにくみじん切り | 小さじ1/2 |
| ・しょうがみじん切り | 小さじ1/2 |
| ・サラダ油 | 小さじ2 |
| ・しょうゆ | 大さじ1 |
| ・オイスターソース | 大さじ1 |
| ・砂糖 | 小さじ1/2 |
| ・塩 | 小さじ1/3 |
| ・こしょう | 少々 |
| ・中華スープ | 120cc |
| ・片栗粉 | 適宜 |
| ・ごま油 | 小さじ1 |

作り方

- ①米は研ぎ、水加減して炊飯する。
- ②豆腐は水きりしてさいの目に切る。
- ③豚肉はひと口大に切り、酒をふっておく。
- ④玉ねぎは1cm厚さのいちょう切りにする。
- ⑤しめじは石づきをとり、小房に分ける。
- ⑥にんじんは短冊、チンゲン菜はざく切りにする。
- ⑦中華鍋にサラダ油を熱し、にんにく、しょうがを炒める。香りが出たら豚肉を加えて炒める。
- ⑧にんじん、玉ねぎを加えて炒める。
- ⑨しめじを加えて炒める。
- ⑩中華スープと豆腐、チンゲン菜を加えて煮る。
- ⑪しょうゆ、オイスターソース、砂糖、塩、こしょうを加えて調味する。
- ⑫片栗粉を水で溶いて加えてとろみをつける。
- ⑬ごま油を加えて香りをつけ、ご飯にかける。

中華スープは湯に市販のスープの素を溶かしたものでよいです。各メーカーによって塩分量が違うので、加える調味料を加減してください。