



食育だより



家庭版

第11号
平成31年2月28日
我孫子市立並木小学校

1年間の食生活をふり返ろう

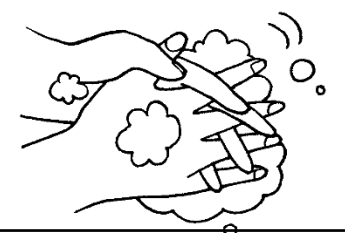
今年度も残りわずかとなりました。3月は1年の締めくくりの月です。

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。

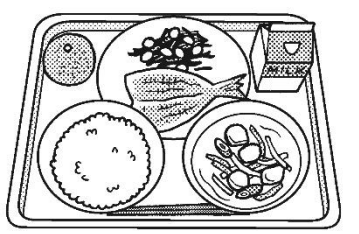
「食」についての興味や関心は高まりましたか？1年間の食生活をふり返ってみましょう。



食事の前には手を石けんで洗いましたか？



和食の配ぜんを覚えられましたか？



食事のあいさつができましたか？



給食当番の時、きちんと身じたくできましたか？

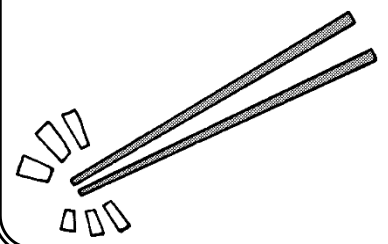


「はい」だった事はこれからも続けましょう。「いいえ」だったことは来年度はできるように頑張りましょう。

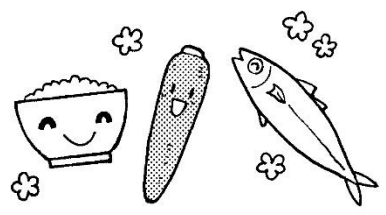


©少年写真新聞社2018

はしを正しく使えましたか？



周りの人と楽しく食事ができましたか？



よくかんで食べられましたか？



好き嫌いをせずに食べられましたか？



レシピ紹介

人気メニューのレシピを紹介します。春休みに親子で作ってみてはいかがでしょうか？

《カリカリポテトサラダ》

- 材料（4人分）
- ・じゃがいも 大1個
 - ・揚げ油 適宜
 - ・ハム 4枚
 - ・キャベツ 大2枚(120g)
 - ・にんじん 中1/3本(30g)
 - ・きゅうり 小1本(80g)
 - ・もやし 3/4袋
 - ・サラダ油 小さじ1.5
 - ・砂糖 小さじ1/2
 - ・酢 大さじ1
 - ・塩 小さじ1/2
 - ・こしょう 少々

作り方

- ①じゃがいもは千切りにし、水にさらす。水気をよく切り、油でカリカリに揚げておく。
 - ②キャベツとハムは短冊切り、人参は千切り、きゅうりはななめ半月に切る。
 - ③キャベツ、にんじんはさっとゆでて水にとって冷ます。水気を絞る。
 - ④もやしはゆでてざるに上げて冷ます。
 - ⑤サラダ油、砂糖、酢、塩、こしょうを合わせてドレッシングを作る。
 - ⑥野菜とハムをドレッシングで和え、皿に盛る。
 - ⑦カリカリに揚げたじゃがいもをトッピングし、混ぜながら食べる。
- ※ドレッシングは市販のフレンチドレッシングでもよいでしょう。

《チリコンカーネカレー風味》

- 材料（4人分）
- ・米 2合半
 - ・ターメリック粉 少々
 - ・バター 10g
 - ・大豆水煮 180g
 - ・豚ひき肉 100g
 - ・ウインナー 4本
 - ・にんじん 50g(中1/2本)
 - ・玉ねぎ 120g(大1/2個)
 - ・にんにくみじん切り 小さじ1
 - ・しょうがみじん切り 小さじ1
 - ・サラダ油 小さじ2
 - ・小麦粉 小さじ1
 - ・ケチャップ 大さじ2
 - ・トマトソース 大さじ1
 - ・ウスターソース 大さじ1
 - ・中濃ソース 大さじ1
 - ・カレー粉 小さじ1.5
 - ・粉チーズ 小さじ2
 - ・塩 小さじ1/3
 - ・こしょう 少々
 - ・赤ワイン 大さじ1

作り方

- ①米は研ぎ、水加減する。ターメリック粉を加えて炊飯する。炊きあがりにバターを加える。
- ②にんじん、玉ねぎはみじん切り、ウインナーは1cm幅の輪切りにする。
- ③油でにんにく、しょうがを炒め、香りを出す。
- ④豚ひき肉を加えて色が変わるまで炒める。
- ⑤玉ねぎ、にんじんを加えてしんなりするまで炒める。
- ⑥小麦粉を振り入れてさらに炒める。
- ⑦大豆、ケチャップ、トマトソース、ウスターソース、中濃ソース、カレー粉、ワインを加えて弱火～中火で10分位煮込む。
- ⑧ウインナーを加えて温める。
- ⑨塩、こしょうで調味し、粉チーズを振り入れる。
- ⑩皿にターメリックライスを盛り、チリコンカーネをかける。

※塩分は味をみて調整して下さい。
※水分が飛び、固くなるようなら、水かワインを加えて固さを調整して下さい。