

きゅうしょくたより

令和4年9月
流山市立八木北小学校

夏休みも終わり、学校生活が再開し、運動会の練習も始まりました。毎日元気にすごすために、生活習慣を見直し、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

生活リズムのととのえ方

早起き、早寝をする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。

規則正しく食事をとる



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとることで、1日のリズムがつくりやすくなります。

日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることができま。

災害時に備えて！「ローリングストック」

～農林水産省HPより～



「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。



ココがポイント

- ・費用、時間の面で、普段の買い物の範囲でできる
- ・買い置きのスペースを少し増やすだけで済む



※できれば1週間分を備えましょう

我が家のおすすめレシピ



7月の献立表で、「我が家のおすすめレシピ」を募集したところ、下記のみなさんにご応募いただきました。どのレシピもとても簡単でおいしそうですね！ぜひご家庭でも食事作りの参考になさってください。10月の給食にも取り入れさせていただきます。ご協力ありがとうございました。

(※裏面に続きます。)

【ごちそうそうめん(うどん)】 2年 Kさん

(材料) そうめん(うどん) かぼちゃ ピーマン なす ズッキーニ オクラ パプリカ等の野菜
めんつゆ レモン汁 しょうが しそ

(作り方) ①めんつゆを表示通りの希釈(つけ汁なので濃い目)し、レモン汁小1位入れる。②野菜を素揚げし、①のつけ汁に熱いうちに入れる。③あら熱がとれたら、千切りにした大葉をちらす。④③にそうめんをつけて野菜も一緒に食べる。※みょうがの千切りをちらしてもおいしいです。

《ポイント》そうめんだけだと物足りないと思ってしまうのですが、具だくさんのつけ汁にすると、一品で成立する気がします。苦みのある野菜もあまり気になりません。めんつゆにレモン汁を入れるのがポイントです！

【ピカタ】 3年 Aさん

(材料) 豚ロース肉 小麦粉 卵 粉チーズ オーロラソース(ケチャップとマヨネーズを混ぜる)

(作り方) ①豚ロース肉を広げ、小麦粉をまぶす。②溶いた卵に粉チーズを入れ、さらに混ぜる。

③豚肉を卵液にくぐらせて、フライパンで両面焼く。④オーロラソースにつけて、いただきます。《エピソード》何が食べたい？と聞くと必ず候補にあがるピカタ。短時間で作れるのでおすすめです。

【トマトと卵の炒め物】 3年 Cさん

(材料) 2人分 トマト中2個 卵3個 サラダ油大さじ2 A(砂糖大さじ1 塩1g 味の素少々)

(作り方) ①トマトは2cm大きめの乱切りにする。卵はボウルに割りほぐす。②フライパンにサラダ油を中火で熱し、溶き卵を入れて大きく混ぜ、半熟状になったら一度取り出す。③トマトを強火で1分炒める。Aで調味し、②の卵を戻して、汁気が少し出るまで炒め合わせる。

《ポイント》トマトはしんなりするまで炒めて、卵はトマトの汁気を吸収するとおいしくなります。

【しらすごはん】 4年 Hさん

(材料) ごはん すしのこ きゅうり しらす 卵

(作り方) ①きゅうりは輪切りにし、塩もみをする。②卵は炒り卵にする。③あたたかいごはんにすしのこを混ぜ、①②としらすを混ぜ合わせたら出来上がり。※きゅうりのかわりに枝豆でもおいしいです。

《ポイント》さっぱりしておいしいです。

【豚挽肉丼】 5年 Iさん

(材料) 豚挽肉大1パック キャベツ1玉又は大半玉 にんにくすりおろし(お好みで)

鶏ガラスープの粉大さじ3~4 料理酒(フライパン1まわし分) 片栗粉 水

(作り方) ①キャベツを1口サイズに切り、油をひいたフライパンで炒め、しんなりしたら皿に移す。②豚挽肉、にんにくを炒め、火が通ったらキャベツを入れて炒める。③鶏ガラスープの粉、料理酒を入れ、具材がひたる位水を入れる。隠し味にしょう油を入れてもおいしいです。④全体がグツグツしてきたら、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。(我が家ではかためにしています)⑤ごはんのせて出来上がり。

《ポイント》キャベツの大きさや時期によって固さが違うので、味が薄かったら鶏ガラスープの粉や塩で好みの濃さにしてください。キャベツだけでなく、白菜でもおいしいです。シンプルな一品なので、好みでアレンジしてみてください。

【緑いっぱい！豚バラ小松菜混ぜごはん】 5年 Nさん

(材料) 小松菜1袋 豚バラ肉薄切り約160g にんにく1/2片(みじん切り) 塩・こしょう少々
こめ油少々(サラダ油でも可) ◎ (塩・こしょう適量 酒小さじ2 しょう油大さじ1.5)
温かいごはん すりごま

(作り方) ①小松菜は茎と葉を分けて小さめに切る。②豚肉は細切りにする。③フライパンにこめ油を熱し、にんにくを入れ香りを出す。④②を炒める。肉の色が変わったら、①の小松菜の茎を加え炒める。⑤①の小松菜の葉も加えて炒め、◎の調味料を加え混ぜ合わせる。⑥温かいごはん混ぜ合わせるか、上にかけて、すりごまをふって完成！

《エピソード》子どもたちが大好きなメニューで、小松菜の栄養もたっぷりとれるのでよく作ります。いつもはごはん一杯のところ、2, 3杯これで食べてくれることも！にんにくが効いていて、ごはんがすすみます！

【ふんわりオープンオムレツ】 5年 Kさん

(材料) ベーコン3g 玉ねぎ30g ダイスチーズ3g 冷凍枝豆3g 卵40g
マヨネーズ2g 塩・こしょう少々 サラダ油 ケチャップ7g

(作り方) ①油をひいて、ベーコン、玉ねぎを炒める。②枝豆を加え、塩・こしょうで調味し、あら熱をとる。③卵を割り、マヨネーズを加えて混ぜる。④③に②とダイスチーズを加え、耐熱皿やカップに流し入れる。⑤オーブンで焼き、ケチャップをかけて完成！

《ポイント》卵液にマヨネーズを加えることで、ふんわりしたオムレツになります。

【かぶと豚肉の炒め物】 給食室 Tさん

(材料) かぶ かぶの葉 豚小間肉 ポン酢 みりん ごま油

(作り方) ①ごま油で豚肉を炒める。火が通ったらかぶを入れ、蒸し煮にしてかぶに火を通す。

②ポン酢とみりんをあわせたものを入れ、かぶの葉を入れて仕上げる。

《ポイント》豚肉とかぶの相性が良く、ポン酢が良い仕事をして、とてもおいしいです。

【鶏手羽とじゃが芋の煮物】 給食室 Sさん

(材料) 鶏手羽元 じゃが芋 にんにく 油 砂糖 しょう油 みりん だし汁

(作り方) ①鍋に油をひき、にんにくを入れて香りを出したら鶏手羽元を入れ、少し焦げ目がつくまで炒める。②じゃが芋を入れ、油が回ったらだし汁を入れて煮込む。③砂糖を入れて少し柔らかくなったら、しょう油を入れて煮る。④最後にみりんを回し入れ、アルコールを飛ばし照りが出たら出来上がり！

《ポイント》だし汁は少なめに食材に味を染みこませます。家族みんなが喜ぶ定番料理です。

【ふわふわ豆腐ハンバーグ】 給食室 Bさん

(材料) 2人分 合挽肉200g 玉ねぎ1/2個 豆腐70g 卵小1個 パン粉大さじ3
牛乳大さじ3 ケチャップ大さじ1 塩小さじ1/4 サラダ油大さじ1と1/2
水又は酒100ml ソース(ケチャップ大さじ3 ウスターソース大さじ1 しょう油大さじ1
砂糖小さじ1)

(作り方) ①玉ねぎはみじん切りにしてボールに入れ、油大さじ1をまわしかけ、ラップをしてレンジで2分加熱し、粗熱をとる。②パン粉は牛乳に浸しておく。③合挽肉と塩をこね、溶き卵、①②を混ぜ合わせる。ケチャップも入れる。④豆腐を1cm角のサイの目に切り、形が崩れない程度に軽く混ぜ合わせ形成する。⑤フライパンに油大さじ1を熱し④を入れ、両面焼き色がついたら水又は酒を入れてフタをし、弱火で蒸し焼きにする。火が通ったら取り出す。⑥軽く油を取ったフライパンにソースの材料を入れ、少し煮詰めたらハンバーグにかけて完成。

《ポイント》豆腐を敢えてつぶさない事で、ふわふわの柔らかいハンバーグが出来上がります。また、水分を入れて蒸し焼きにするのも、ふわふわになるポイントです。

【豚キムチ】 給食室 Tさん

(材料) 豚肉 キムチ もやし にら 玉ねぎ しょうが ごま油 しょう油 塩 こしょう

(作り方) ①フライパンにごま油を引き、しょうがをさっと炒め、豚肉、もやし、玉ねぎを炒める。

②しょうゆ、塩、こしょうで味付けする。③キムチ、ニラを入れて炒める。

《エピソード》私がとても好きな料理で、疲れている時に母が作ってくれます。

【こづゆ】 給食室 Tさん

(材料) 里芋大3個 白滝1玉 干しいたけ5枚 干きくらげひとつかみ 干し貝柱大5個
にんじん5cm 豆ぶ1袋 絹さや

(作り方) ①干し貝柱は前日より水で戻してやわらかくし、戻し汁はとっておく。戻したいたけの戻し汁もとっておく。②豆ぶはぬるま湯で戻し、白滝は食べやすい長さに切り下ゆです。③里芋は皮をむき、小さく切って塩少々でもみ、ぬめりを取る。④干しいたけは細めの千切り、きくらげは戻して石づきを取り小さめに切り、貝柱も小さくする。⑤戻し汁、だし汁、水を合わせて1ℓ位と貝柱、しいたけを火にかけ、沸騰してから5分間中火で煮る。⑥きくらげ、にんじん、白滝、里芋を入れ、ゆっくり煮る。⑦やわらかくなったら、しょうゆ大さじ3、酒大さじ2、塩ひとつまみ、豆ぶを入れる。飾りに下ゆでした絹さやを添える。

《ポイント》会津の郷土料理で、奇数の材料を入れます。御祝儀や不祝儀のどちらにも用いられ、お正月には毎年食べていました。小さなこづゆ碗で、何杯もおかわりをしていただく料理なので、薄味で作ります。

【鮭の粕汁】 給食室 Hさん

(材料) 塩鮭(甘口)角切り 大根 にんじん ごぼう 里芋 こんにゃく 油揚げ 長ねぎ
干しいたけ 昆布 酒粕 みそ

(作り方) ①干しいたけと昆布でだしをとる。切った根菜、しいたけ、こんにゃく、油揚げを入れて煮る。②塩鮭を入れて煮る。酒粕、みそ、長ねぎを入れてひと煮したら出来上がり。

《エピソード》関西地方でよく食べられる料理だと思います。寒い時、あたたまる料理です。

【さば缶ドライカレー】 給食室 Kさん

(材料) 3人分 さばの水煮缶1缶(200g) A(玉ねぎ1/2個 生姜大さじ1
にんにく小さじ1 クミンシード小さじ1 カレー粉大さじ1+1/2)

B(トマトケチャップ大さじ3 水カップ1/4 粉チーズ大さじ2) 大豆水煮

温かいごはん3杯分 サラダ油大さじ1

(作り方) ①鍋にサラダ油を入れて中火で熱し、Aを入れて色づくまで炒め、カレー粉(又は刻んだカレールー)をふって炒め合わせる。②Bとさば缶を缶汁ごと加え、木べらでくずしながら汁気がなくなるまで5~6分煮る。大豆水煮(好みの豆)を加えて合わせる。③ごはんを皿に盛り、好みでゆで卵や細ねぎ等をのせ、②をかけて出来上がり！

《ポイント》料理番組「きょうの料理」本多京子さん(管理栄養士)のレシピなのですが、家に大体あるもの、少ない材料で簡単に作ることが出来、なおかつさば缶に含まれるDHA、EPA、ビタミンD、たんぱく質などの栄養が摂れる、育ち盛り子どもたちにぴったりのレシピです。我が家では娘たちが小さな頃から食べており、カレー粉を市販のカレールー(甘口)1.5かけで代用し、カレー粉を少量にする等、辛さの調節をしています。ケチャップやチーズが加わることで味がまろやかになるので、子どもも食べやすいと思います。お皿にごはんをよそったら、半分に切ったゆで卵をのせて、ドライカレーを盛り付けています。

