

地域学校園食育だより

第3号 (R7.11月)

陽北中学校・東小学校
錦小学校・豊郷南小学校

秋も深まり、朝夕はめっきり冷え込むようになりました。栄養と睡眠をしっかりとって、寒さに負けない丈夫な身体をつくってほしいと思います。

陽北地域学校園食育部会では、今年度も「苦手なものも一口は食べよう」を重点テーマとして指導を行っています。大人になるにつれて味覚が変わり、苦手な食べ物の苦みや酸味が「おいしさ」になることがあります。苦手でなくなる瞬間は、食べないとわかりません。だから「苦手なものも一口は食べた」を続けましょう。引き続き、ご家庭でのご協力をお願いいたします。

地域学校園食育だより第1号では、「ご家庭でおすすめの好き嫌い克服メニュー」を募集しました。ご参加くださった皆様、ありがとうございました。

ご応募いただいた中から一部をご紹介します。

ご家庭でおすすめの野菜料理

【水菜とザーサイの油炒め】

おすすめ野菜：水菜

【材料】

- ・水菜
- ・ザーサイ
- ・ごま油
- ・しょうゆ
- ・塩・こしょう

【分量】

- 1袋
- 50g
- 適量
- 適量
- 少々

【作り方】

- ① 水菜は4cmに切り、ザーサイは軽く刻む。
- ② フライパンに油をひいて、水菜を炒める。
- ③ 出てきた水分を少し捨てる。
- ④ ザーサイと調味料を加えて味を調えたら完成！



価格が安定している水菜の活用レシピです！

錦小2年生保護者より

【オクラと納豆のねばねば丼】

おすすめ野菜：オクラ

【材料】

- ・オクラ
- ・納豆
- ・ごはん

【分量】

- 1本
- 1パック
- 1杯

【作り方】

- ① オクラは洗ってへたを切り落とし、ゆでる。
- ② ゆでたオクラを食べやすい大きさに切る。
- ④ 納豆はパックをあけ、たれとよく混ぜる。
- ⑤ ごはんに、オクラと④の納豆をかけて完成！



オクラは輪切りにするとかわいいのでおすすめ！



豊郷南小5年生児童より

【野菜なんでもドライカレー】

おすすめ野菜：なす、ごぼう、パプリカ

【材料】	【分量】
・ひき肉	200g
・たまねぎ	1個
・にんじん	1/2本
・なす	1本
・ごぼう	少量
・パプリカ	1個
・サラダ油	適量
・カレールウ	適量
・水	100ml 程度
・卵	1個

- 【作り方】
- ① 野菜をみじん切りにする。
 - ② フライパンにサラダ油をしき、肉と野菜を炒める。
 - ③ 水を入れフタをして煮込み、具材に火が通ったらルウを入れる。
 - ④ ゆで卵をつくる。
 - ⑤ ドライカレーを盛り付け、ゆで卵をのせて完成！



栄養満点！ママも楽ちん！
コスパよし！

東小1年生保護者より

【丸ごとブロッコリーのカリッとチーズ焼き】

おすすめ野菜：ブロッコリー

【材料】	【分量】
・ブロッコリー	1株
☆ピザ用チーズ	ひとつかみ
☆とりがらスープの素	小さじ1
☆片栗粉	大さじ3
・オリーブオイル	適量

- 【作り方】
- ① ブロッコリーは粗みじん切りにする。
 - ② ボウルに①を入れ、☆の材料を混ぜあわせる。
 - ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、②を広げる。
 - ④ フタをして中火で5分焼き、ひっくり返す。
 - ⑤ 返したらフタを外し、こんがりするまで焼いて完成！



ブロッコリーは茎まで丸ごと使います！
子どものお気に入りです♪

錦小6年生保護者より

【野菜ぎょうざ】

おすすめ野菜：しいたけ、にんじん

【材料】	【分量】
・ぎょうざの皮	1袋
・ひき肉	100g
・キャベツ	2～3枚
・にんじん	1/4本
・しいたけ	2枚
・ピザ用チーズ	適量
・塩・こしょう	少々
・サラダ油	適量

- 【作り方】
- ① キャベツ、にんじん、しいたけをみじん切りにする。
 - ② ①に塩コショウをふり、水気をきる。
 - ③ ②の野菜と、ひき肉、チーズを混ぜ合わせる。
 - ④ ③をぎょうざの皮で包む。
 - ⑤ フライパンに油をしき、ぎょうざを焼いて完成！



陽北中1年生保護者より



ぜひ作ってみてください！！

