

地域学校園食育だより

第3号<R5.11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。「嫌いなもの」は大人になるにつれ味覚が変わり、苦みや酸味が「おいしさ」になることがあります。嫌いでなくなる瞬間は、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」を募集していました。ご参加して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

おうちでつくろう



☆ほうれん草のバターソテー～苦手なもの：ほうれんそう～

【材料】	【分量】	【作り方】	10月ほくほくランチより
・ほうれんそう	1袋	① フライパンを熱してバターを入れる。	
・コーン	1缶	② ほうれん草・コーン・ハムを入れ、炒める。	
・ハムまたはベーコン	4枚	③ 塩を加えて味を調えれば完成。	
・バター	10g		
・塩	少々		

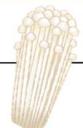
錦小2年生児童保護者様より

☆豚ひき肉としめじ炒め～おすすめ野菜（ピーマン）～



【材料】	【分量】	【作り方】	
・豚ひき肉	400g	① ピーマンは半分に切り、へたと種を取り、2cm角に切る。皿に入れ、ひたひたの水を入れ、レンジで3分温める。	
・しめじ	1パック	② マヨネーズ・しょうゆ・鶏ガラスープをまぜておく。	
・ピーマン	2個	③ フライパンにオリーブオイルを入れ、中火で豚ひき肉を炒める。	
・黒こしょう	適量	④ しめじとピーマンをくわえて、しんなりするまで炒める。	
・マヨネーズ	大さじ1	⑤ ②の調味液を加え、味付けし、黒こしょうをかけて出来上がり。	
・しょうゆ	大さじ2		陽北中1年生徒保護者様より
・鶏ガラスープ(顆粒)	大さじ1		

☆きのこ嫌いも喜ぶえのきの磯辺揚げ～おすすめ野菜（えのきたけ）～



【材料】	【分量】	【作り方】		
・えのきたけ	1袋	① えのきの石づきを切り落とす。		
・片栗粉	小さじ2	② 片栗粉・鶏ガラスープ・青のり・塩をまぜて、えのきにまぶす。		
・鶏ガラスープ(顆粒)	小さじ1/2	③ 鍋に油を1cmくらい入れ、中火で揚げる。		
・青のり	小さじ1	④ 片側が揚がったら、裏返して揚げる。		
・塩	少々			東小6年生児童より
・油	適量			

☆しらすピザトースト ～おすすめ野菜（きゃべつ）～



【材料】	【分量】	【作り方】
・食パン	1枚	① 食パンにマヨネーズをぬる。
・しらす干し	大さじ1	② ①に千切りしたキャベツ・しらす・角切りトマト・えだまめを
・キャベツ	1/2枚	バランスよく置き、チーズをのせてトースターで焼く。
・えだまめ	お好み	
・トマト	1/4切れ	
・マヨネーズ	大さじ1/2	
・とろけるチーズ	お好み	

すぐに作れて栄養満点！



豊郷南小5年生保護者様より

☆なっとうそぼろ丼 ～おすすめ野菜：キャベツ・たまねぎ・にんじん～

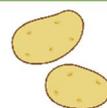


【材料】	【分量】	【作り方】
・豚ひき肉	30g	① 野菜をみじん切りにして、豚ひき肉を炒める。
・ひきわり納豆	15g	② 火が通ったら、酒・だし・醤油・塩などで味付け
・キャベツ	15g	(砂糖を足してもよい。めんつゆでもOK)
・玉ねぎ	15g	③ 納豆は、たれとまぜあわせておき、炒めた具とまぜてなじませ
・こまつな	10g	る。
・にんじん	10g	ごはんにたっぷりかけて出来上がり！
・コーン	10g	
・酒・だし	適量	簡単で栄養・ボリューム満点！甘めの味付けで食べやすいです。
・しょう油・塩	適量	野菜はなんでも良いです。娘も大好きです



錦小1年生保護者様より

☆じゃがいものきんぴら ～おすすめ野菜：じゃがいも～



【材料】	【分量】	【作り方】
・じゃがいも	3個（1株）	① じゃがいも・にんじん・エリンギを短冊切りする。
・にんじん	2/3本	② にんにくをスライスし、ごま油で炒める。
・エリンギ	2本	③ ②に豚肉を入れ、火が通ったら、じゃがいも・にんじん・エ
・豚バラ肉	300g	リンギを入れる。
・にんにく	3片	④ 野菜に火が通ったら、砂糖としょう油を入れ、水を加える。
・砂糖 しょう油	適量	⑤ 水分がなくなるまで炒めて出来上がり。



子どもが好きでたまに作ります。

陽北中2年生保護者様より



おべんとうにもぴったり！！