

地域学校園食育だより

第3号 <R6.11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

【春雨ときゅうりの三杯酢】

おすすめ野菜：きゅうり

【材料】

- ・春雨
- ・きゅうり
- ・ハム
- ・酢
- ・醤油
- ・塩
- ・砂糖

①

【分量】

- 70g
- 2本
- 2枚
- 大さじ3
- 小さじ2
- 小さじ2
- 小さじ1.5

【作り方】

- ① 春雨を熱湯で3~4分茹でる。
- ② きゅうりとハムを千切りにする。
- ③ 調味料①を混ぜ合わせる。
- ④ ①~③をよく混ぜて完成！

さっぱりとした味で
食べやすい！



陽北中1年児童より

【ほうれん草のバターソテー】

おすすめ野菜：ほうれん草

【材料】

- ・ウィンナー
- ・ほうれん草
- ・にんにく
- ・バター

【分量】

- 4本
- 1袋
- 1片
- 10g

【作り方】

- ① フライパンを熱してバターを入れる。
- ② ほうれん草、ウィンナーの順に炒める。
- ③ にんにくを加えて炒め、味を調えて完成！



陽北中1年児童より

【ちくわのチンゲンサイ炒め】

おすすめ野菜：チンゲンサイ

【材料】	【分量】	【作り方】
・ちくわ	5本	① チンゲンサイを3cm幅に切る。
・チンゲンサイ	1束	② チンゲンサイの茎の部分を先に油で炒め、ちくわを入れる。
・カレー粉	適量	④ 全体的にしんなりしてきたら、葉の部分を入れ炒める。
		⑤ カレー粉で味を整えたら完成！

おいしいので
ぜひ作ってみてください！

豊郷南小5年生児童より

【アスパラのチーズ春巻】

おすすめ野菜：アスパラガス

【材料】	【分量】	【作り方】
・アスパラガス	2本	① アスパラガス根本1cmを切り落とし、根元から1/3の固い皮をピーラーでむき半分に切る。
・スライスチーズ	3枚	② 春巻きの皮にスライスチーズ、①をのせて巻き、水溶き片栗粉で留める。
・春巻きの皮	3枚	③ フライパンの底から3cm程揚げ油を注ぎ、170℃に熱したら②を3分程度揚げる。
・水溶き片栗粉	適量	④ きつね色に色づいたら油をきって完成！
・揚げ油	適量	



東小6年生児童より

【にんじんのごま油炒め】

おすすめ野菜：にんじん

【材料】	【分量】	【作り方】
・にんじん	1本	① にんじんを薄くスライスする。
・ごま油	小さじ1	② フライパンにごま油をひいてにんじんを「しなっと」するまで炒める。
・塩	ひとつまみ	③ 塩をかけて、1分程度炒めて完成！



にんじんが嫌いだったけど
食べられるようになりました！

錦小4年生児童より



ぜひ作ってみてください！！

