



食育だより

令和2年6月号 宇都宮市立鬼怒中学校

6月 June
水無月（みなづき）

6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。



家族のために ごはんをつくってみよう！



- ① 家族の好みをチェックして、朝、昼、夕のうち、どのごはんをつくるのかを考える
- ② 栄養バランスを考えて献立を立てる
- ③ 冷蔵庫の中をチェックして、足りない材料を買う
- ④ 実際に調理する。つくる順番などを考えて、段取りよく進むようにする
- ⑤ おいしそうに盛り付けをする。冷めた汁物などは温め直す
- ⑥ みんなそろって「いただきます！」



- 1 梅ごはん
- 2 豆腐とねぎのみそ汁
- 3 卵の炒め物
- 4 オレンジ

材料(ひとり分)

1 ごはん(炊いておく)茶碗1杯・梅干し 1個(大)・青じそ 1枚・白ごま(炒ったもの) 小さじ1 2 絹ごし豆腐 1/4丁・ねぎ 5cm程度・みそ(だし入り) 大さじ2/3 3 卵 1個・ピーマン 1/2個・ハム 1枚・塩、こしょう 少々・ごま油 小さじ1 4 オレンジ1/4個

作り方

1 梅ごはん

- ① 梅干しの実をほぐし、青じそを洗ってきざむ。
- ② ごはんに①と白ごまを混ぜあわせる。

2 豆腐とねぎのみそ汁

- ① 小鍋で、湯(200ml・材料外)を沸かす。
- ② 豆腐をサイコロ状に切る。ねぎを斜め切りにする。
- ③ ①に②を入れ、ひと煮立ちしたらみそを溶かし入れて火をとめる。

3 卵の炒め物

- ① ピーマンを洗って種を取り一口大に切る。
- ② ハムを一口大に切る。
- ③ フライパンにごま油を入れて熱し、ピーマンとハムを炒める。塩・こしょうをふって味付けをする。
- ④ わりほぐした卵を入れて、かき混ぜ、半熟状になったら火をとめる。

15分でできる簡単昼ごはん 夏ばて予防に！ にらたまそうめんチャンプルー

材料(1人分)

そうめん 1束 卵 1個 にら 2株 もやし 1/3袋 ハム 3枚 のり(刻んだもの) 適量 ごま油 適量 塩・こしょう 少々

作り方

- ① にらはざく切り、ハムは千切りにしておく。
- ② そうめんをゆでて、ざるに取り、ごま油を少々加えてほぐしておく。
- ③ フライパンを熱してごま油を入れ、①ともやしを炒める。割りほぐした卵を加えて混ぜ、塩こしょうで味をととのえる。
- ④ ③に②を入れてざっくり混ぜ、皿に盛りつけてのりをかける。



15分でできる簡単昼ごはん カルシウムたっぷり！ 豆腐カレー

材料(1人分)

ごはん 適量 木綿豆腐 1/3丁 合いびき肉 30g たまねぎ 1/4個 なす 1/2個 とけるタイプのチーズ 適量 カレールウ 1かけ サラダ油 適量

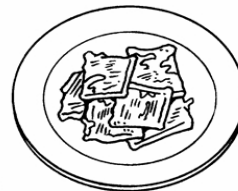
作り方

- ① 豆腐はさいの目切り、たまねぎとなすはみじん切りにする。
- ② なべを熱して油を入れ、ひき肉を炒める。たまねぎとなすを入れてよく炒め、水を150mL加える。
- ③ ②が煮えたら、豆腐を入れてカレールウを加え、味をととのえる。仕上げにチーズを入れる。



かたかたメニューで
かた力をつける！！

チヂミ風海鮮おやき



作り方

- ① にらは4cmくらいの長さに切る。
- ② ボウルに卵を入れてわりほぐし、水を加えて混ぜる。この中にAを入れてだまができないようによくかき混ぜ、①、桜えび、いか、あさりのむき身を加えて混ぜる。
- ③ フライパンにごま油を加えて熱し、②の生地を半量入れて薄く広げ、フライ返しなどで押しつけながら中火で両面をこんがり焼く。残りの生地も同様に焼く。
- ④ 食べやすい大きさに切り、あわせたたれをつける。

材料(2人分) 1人分約297kcal

にら 1/4束 桜えび 10g いか 20g
あさりむき身 50g 卵 1/2個 水 100mL
A (小麦粉 80g 塩 小さじ1/2)
(すりごま(白) 小さじ2)
ごま油 大さじ1/2
たれ (しょうゆ 大さじ1
酢 大さじ1/2 砂糖 小さじ1/4)