



# みずほのぱくぱくだより

本市で実施している「お弁当の日（※おにぎりの日）」は、食事について親子で共に考える良い機会とし、10月以降に実施しています。瑞穂野地域学校園では、『まごわやさしい』の食材を1つ以上入れましょう」というテーマで実施しています。「まごわやさしい」食材を使ったレシピを紹介しますので、作る際に参考にしてください。ご家庭でもお弁当作りを通じて健康な子供たちを育てていきましょう。日程については、各校からの通知でご確認ください。（※おにぎりの日は、おかずと牛乳がです。）

「ま」・・・豆、豆製品（大豆、豆腐、油揚げ、高野豆腐、納豆等）

「こ」・・・ごま（ごま、アーモンド、ピーナッツ等）

「わ」・・・わかめなどの海藻類（わかめ、のり、ひじき等）

「や」・・・野菜（緑黄色野菜、根菜等）

「さ」・・・魚、魚製品（魚、小魚、練り製品等）

「し」・・・しいたけなどのきのこ類（しいたけ、しめじ、えのき等）

「い」・・・いも類（じゃがいも、さつまいも、さといも、長いも等）



## ちくわの甘辛炒め

### 材料（4人分）

ちくわ 2本  
ごま油 小さじ2  
砂糖 少々  
しょうゆ 少々

### 作り方

- ① ちくわは5mmの輪切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、ちくわを炒める。
- ③ 砂糖、しょうゆを加え、味をととのえる。

### ポイント

枝豆やアスパラを入れると、いろどりもよくなります。

## にらと春雨の炒め物

### 材料（4人分）

にら 24g  
春雨 8g  
卵 約1/2個  
豚ひき肉 30g  
にんじん 10g  
しめじ 15g  
サラダ油 小さじ1  
しょうゆ 小さじ1  
砂糖 小さじ1/2  
塩・こしょう 少々  
しょうが 1.6g

### 作り方

- ① にらを3cmに切り、にんじんは千切り、しめじはほぐし、しょうがはみじん切りにする。
- ② 春雨は、適当な長さに折り、下茹でする。
- ③ にらも下茹ですて、水にさらして冷却する。
- ④ 卵は割って、ふわっとした炒り卵を作る。
- ⑤ 鍋に油を熱し、しょうがと豚ひき肉を炒める。
- ⑥ ⑤に、にんじん・しめじを加えて更に炒め、火が通ったら調味料・春雨・にら・炒り卵を加えて仕上げる。

☆給食レシピをアレンジしました。県産のにらを使い、野菜の歯ごたえとうま味を味わう炒め物です。色もきれいで、ご飯のおかずにもよくあいます。

## いかとさつまいもの揚げ煮

給食で子ども達に人気の料理です



### 材料（4人分）

いか 120g  
片栗粉 適量  
さつまいも 200g  
揚げ油 適量  
砂糖 大さじ1  
しょうゆ 小さじ2  
水 20cc  
パセリ 少々

### 作り方

- ① いかは、短冊に切りキッチンペーパーで水分をとる。
- ② いかに片栗粉を付け、油で揚げる。
- ③ さつまいもは、1cmくらいの厚さのいちょう切りにし、油で揚げる。
- ④ 砂糖、しょうゆ、水を鍋に入れて混ぜ、ひと煮立ちさせ、たれを作る。

- ⑤ 揚げたいかとさつまいもを合わせ、たれをからませ、みじん切りにしたパセリをふり仕上げる。

☆ 給食では、「するめいか」ではなく、他の種類の肉厚のいかを使っています。

## 鶏肉と大豆の味噌炒め

大豆を使った人気献立

### 材料（4人分）

|        |      |       |        |
|--------|------|-------|--------|
| 鶏角切肉   | 200g | にんじん  | 100g   |
| 塩・こしょう | 適量   | パプリカ  | 50g    |
| 片栗粉    | 適量   | 味噌    | 大さじ1   |
| 揚げ油    | 適量   | 砂糖    | 小さじ1   |
| 乾燥大豆   | 50g  | しょうゆ  | 大さじ1/2 |
| 椎茸     | 30g  | 酒     | 小さじ1   |
| 玉ねぎ    | 80g  | 炒め油   | 適量     |
| たけのこ水煮 | 50g  | 七味唐辛子 | 少々     |

### 作り方

- ① 大豆を柔らかく煮る。（煮えたら水気を切っておく）
- ② 野菜を角切り、椎茸は食べやすい大きさに切る。
- ③ 人参を下茹でする。
- ④ 肉に塩こしょうで下味をつけ、片栗粉をまぶし揚げる。
- ⑤ 油で椎茸・野菜を炒め、調味料と①を加えて味見。
- ⑥ 味を整えたら④を和えて完成。



水煮大豆を使う場合 2.5 倍量用意しましょう。  
干し椎茸の場合は 1/4 量になります。

## 発達段階ごとの目標



＜小学校・低学年＞ 家族と一緒に弁当に入れるものを考え、買い物にいきましょう。

＜小学校・中学年＞ 家族と一緒に弁当の中身を考え、必要な食べ物を選んでみましょう。

＜小学校・高学年＞ 家族と一緒にバランスの良い献立を考え、必要な食材を買って、お弁当を作りましょう。

＜中学校・1～3年＞ 自分の身体を考え、栄養バランスや調理方法を工夫し、自分で作ってみましょう。

