地域学校園食育だより

第３号〈R8.11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野菜料理・朝ごはんレシピ」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させていただきます。ぜひ、おべんとうの一品や朝食にご活用ください。

ご家庭でおすすめの野菜料理

【コロコロきゅうりとトマトのしおこんぶあえ】　おすすめ野菜：トマト



【材料（２人分)】	【分量】
・きゅうり	１本
・ミニトマト	６個
・塩昆布	ふたつまみ
・ごま油	小さじ１

【作り方】

① きゅうりは１ｃｍくらいのサイコロの形に切る。
② ミニトマトは半分または４等分に切る。
③ ボウルに切った野菜，塩昆布，ごま油をいれてまぜる。
④ 冷蔵庫で１０分くらい置いて，味をなじませて完成！



カラフルで見た目もきれい。
野菜に味がしみこんでおいしいです！

陽北中２年生徒より

【くるくる巻くだけ！！】　おすすめ野菜：きゅうり

【材料（４人分)】	【分量】
・きゅうり	１本
・スライスチーズ	４枚
・ハム	４枚

【作り方】

① きゅうりをピーラーでたてに薄くスライスする。
② ハムの上にスライスチーズをのせる。
③ その上に①のきゅうりをかさねる。
④ はしからくるくると巻く。
⑤ たべやすい大きさに切って完成！



パンだけでは不足しがちなタンパク質を手軽に補えるメニューです。

錦小６年児童より

【しょうゆやきそば】　おすすめ野菜：はくさい

【材料（３人分)】	【分量】
・豚こま肉	200g
・もやし	１袋
・はくさい	1/8 個
・焼きそば麺	３袋
・サラダ油	大さじ１
・しょうゆ	大さじ３
・白だし	小さじ１
・ごま油	小さじ１

【作り方】

① 白菜は短冊切りにする。

② フライパンにサラダ油をしき，肉と野菜を炒める。

③ 焼きそば麺を入れ，しょうゆ・白だしで味をつけ，さいごにごま油をかけて完成！



焼きそばと一緒に野菜ももりもり食べられます！

東小２年生保護者より

【長芋チーズ焼き】　おすすめ野菜：長芋



【材料（２人分)】	【分量】
・長芋	１～２本
・ピザ用チーズ	ひとつかみ
・塩コショウ	適量
・青のり（あれば）	適量
・片栗粉	大さじ１～２

【作り方】

① 長芋の皮をむいて袋に入れ、麺棒などでたたく。

② ①に片栗粉をいれてまぜる。

③ ②にチーズ、塩コショウをいれてまぜる。

④ フライパンで焼く。

⑤ 両面こんがり焼いたら、最後の青のりをかけて完成！

スライスしたじゃがいもでもおなじメニューができます！
しょうゆやケチャップをかけてもおいしいです♪

豊南小３年生保護者より

おすすめ朝ごはん【フレンチトースト】

【材料（１人分)】	【分量】
・たまご	１個
・食パン	１枚
・バター	5g
・牛乳	60cc
・さとう	小さじ１

【作り方】

① ボウルに卵を割り入れ，さとうと牛乳を加えてまぜる。

② ①に食パンをひたす。

③ フライパンにバターを入れ火をかけ，②の食パンを両面が焼き色がつくくらい焼いて完成！



食べやすく　優しい味です☆

陽北中２年生徒より



ぜひ作ってみてください！！

