

横川地域学校園食育だより

令和3年12月23日

宇都宮市立横川中学校
宇都宮市立横川中央小学校
宇都宮市立横川東小学校

宇都宮市では、小中学校9年間を通して、楽しい学校生活や学習のために、小中学校がつながりを深めていろいろなことに取り組んでいます。

横川地域学校園（横川中学校・横川中央小学校・横川東小学校）では、食育の取り組みとしてお弁当の日を実施しています。コロナ禍の今年度は、「おにぎりの日」で取り組みました。休日や長い休みの時に、食事作りに取り組んでもらえるよう「レシピ」をいくつか取り上げました。



★ヤーコンのきんぴら★

材料（2人分）

ヤーコン 20g ごぼう 10g にんじん 40g
だいこん 60g こんにゃく 30g 豚肉 20g
さつまあげ 1枚 油 小さじ1 さとう 小さじ2
しょうゆ 小さじ1と1/2 水 30CC

作り方

1. ヤーコン・他の野菜は皮をむいて、細切りにする。
2. さつまあげは短冊切りにして、お湯に通して油抜きする。
3. 鍋に油を熱し豚肉を炒めて、こんにゃく・ごぼうを炒める。
4. しばらくしたら、他の材料を入れて、調味料で味付けして水分がなくなるまで加熱する。

★ヤーコンは変色しやすいため、皮をむいたり切ったりした後は、水につけておくとよいです。



★大豆のミネストローネスープ★

材料（3人分）

大豆（水煮）50g ベーコン 2枚 バター 小さじ1
ミックスベジタブル 70g 固形スープの素 1個
トマト 1/2個 塩、こしょう 各少々 水 400ml

作り方

1. 大豆の水煮は汁気をきり、ベーコンは1cmの角切り、トマトも角切りにします。
2. ミックスベジタブルは解凍しておきます。
3. なべにバターを溶かして、ベーコンをさっと炒め、湯、大豆、ミックスベジタブル、砕いた固形スープの素を入れます。
4. 2～3分煮た後トマトを加え、塩、こしょうで味を調えます。

★ほかの野菜やじゃがいもなどを、ベーコンの後に加えてもいいですね。



★もやしの中華風サラダ★

材料（2～3人分）

もやし 1/2袋 しめじ 1/4袋

ハム 2枚 ごま 少々

中華ドレッシング 適量

作り方

1. 洗って石づきを取り房に分けたしめじともやしをゆでる。
2. ハムをせん切りにする。
3. ゆでた1を水にさらして熱を冷まし、手でしぼり水気を切る。
4. ごまと中華ドレッシングで2, 3をあえる。

★ドレッシングは好みのものでいいです。



★じゃがいもとハムの炒め物★

材料（1～2人分）

じゃがいも 中1個 ハム 1枚

油 大さじ1/2 塩, こしょう 少々

あれば、パセリのみじん切り 少々

作り方

1. じゃがいもは太めのせん切りにし、水につけてアクをぬく。
2. ハムはせん切りにする。
3. フライパンに油を熱し、水気をきった1を加えて炒め、表面が透き通ってきたら2を加えて炒める。
4. 全体に火が通ったら塩, こしょうで味付けする。
5. お皿に盛り付けて、パセリをちらす。

★好みでとろけるチーズを加えたり、味付けを変えてもいいですね。

「おにぎりの日の目標」は達成できましたか?!

◎ 自分や家族の健康を考えて食事を作るための基礎を身に付ける。

〔全児童生徒ができるようにすること〕

- ① ご飯をしゃもじで茶碗によそうことができる。
- ② おにぎりを作ることができる。

さらに、

〔小学5年生～中学3年生ができるようにすること〕

- ③ ご飯を炊くことができる。

将来や家族の健康のためにも、これからも引き続きお手伝いや食事作りを通して、できることを増やしていきましょう!

