

おおさき食育通信



保護者の皆様に、年4回市内公立幼稚園・小学校・中学校の学校給食及び食育の取組など“食”に関する情報を発信しています。臨時休業期間のため、お子さんと一緒に読んでいただく号外版を発行します。

令和2 号外

楽しもう！ おうちクッキング♪

今年3月から始まった「新型コロナウイルス感染対策」のための臨時休業が長引いています。学校に行けず先生や友達に会えないことも、学校の給食が食べられないことも、ストレスになっているというお子さんが多いのではないのでしょうか。

また、保護者の方々も、1日3回の食事の準備で疲れてしまうこともあるのではないのでしょうか。毎日の食事作りありがとうございます。

本号では、高学年や中学生の皆さんが自分で食事作りができるように、また、低学年の皆さんはお家の人と一緒に作れるように、簡単な料理を紹介します。ぜひ、チャレンジしてください。

キャベツのペペロンチーノ

春キャベツをたっぷり食べよう！お家の食事にも牛乳をプラスしようね。



材料（2人分）

- ・スパゲッティ 180g
- ・にんじん 2cm
- ・キャベツ 大2枚
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・ベーコン 2パック
- ・にんにく 少々
(チューブでOK)
- ・油 小さじ2
- ・コンソメ 小さじ1/2
- ・塩こしょう 少々



作り方

- 1 にんじんは短冊切り、キャベツはざく切り、玉ねぎは千切、ベーコンは1cm幅に切る。**【手を切らないように注意！】**
- 2 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、塩を入れてスパゲッティをゆでる。**【やけどに注意！】**時間は、袋に書いてあるとおり。ゆでたら、ザルにあける。
- 3 (ゆでている間に) フライパンに油を入れて温め、にんにくを入れて中火で香りが出るまで炒める。にんじん、玉ねぎ、ベーコンを炒め、柔らかくなったらキャベツを入れて炒める。コンソメ、塩こしょう、唐辛子（なくても可）で味をつける。
- 4 3のフライパンにゆでたスパゲッティを入れて合わせたらできあがり。お皿においしそうに盛り付けよう。

たまご入り豪華みそ汁

野菜とたまごが入っているので、ご飯があれば、バランスの良い食事になります。



材料（2人分）

- ・にんじん 2cm
- ・キャベツ 大1枚
- ・ねぎ 5cm
- ・たまご 2個
- ・みそ 20g
- ・だし汁 400cc
(粉末和風だしでもよい)

作り方

- 1 にんじん、キャベツは千切、ねぎは小口切りにする。**【手を切らないように注意！】**
- 2 鍋にだし汁を入れ、にんじん、キャベツを入れて中火で煮る。
- 3 煮えたら、火を弱めて、みそを入れてとかし、たまごを割り入れる。ねぎを入れてふたをする。
- 4 2分くらいしたら火を止める。たまごが1つずつ入るように、お椀に盛り付けよう。



豚肉どんぶり

材料（2人分）

- ・豚肉 100g
- ・玉ねぎ 1個
- ・にんじん 3cm
- ・糸こんにゃく 50g
- ・おろししょうが 少々
- ・砂糖 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・料理酒 小さじ1
- ・みりん 少々
- ・和風だし 少々
- ・油 小さじ1

豚肉は元気を作る食べ物です。ご飯と一緒にもりもり食べられる「どんぶり」は、食欲がない時におすすめです。



作り方

- 1 豚肉は3cm幅に切る。玉ねぎ、にんじんは千切、糸こんにゃくは、食べやすい長さに切る。【手を切らないように注意！】
- 2 糸こんにゃくをゆでる。熱湯で5分くらいゆでて、ザルにあける。【やけどに注意！】
- 3 鍋に油を入れて温め、おろししょうが、豚肉を入れて炒める。
- 4 3ににんじん、玉ねぎを入れて炒め合わせ、糸こんにゃくと調味料、水50ccを入れて中火～弱火で煮る。
- 5 にんじんが煮えたらできあがり。
- 6 どんぶりにご飯をよそい、できあがった豚肉どんぶりの具をのせる。



食中毒に気を付けましょう



暑い日が多くなってくると、食中毒が心配になります。料理をする時には、次のことに気を付けましょう。

①こまめに手を洗う

- ・料理の前にはていねいに手を洗いましょう。
- ・肉や魚、たまごなどをさわったら、石けんで手を洗いましょう。



②使うまで冷やしておく

- ・肉や魚、たまごなどは、使うまで冷蔵庫に入れて冷やしておきましょう。

③しっかり煮る、焼く、炒める

- ・肉や魚などはしっかり中心まで火が通るように加熱しましょう。
- ・たまごは生で食べられる期限を確認して、期限内なら半じゅくで食べられます。



④まな板や包丁はきれいに洗う

- ・肉や魚を切ったら、そのつど洗剤で洗いましょう。
- ・料理が終わったら、使った道具は全部洗い、水分をふき取りましょう。



冷蔵庫には何が入っていますか？



ご家庭では、冷蔵庫にいつもどんな飲み物が入っているでしょうか。ふだんの飲み物は、水や麦茶などの甘くないものがおすすめです。

清涼飲料水やスポーツドリンクなどには、糖分が多く入っているので、のどがかわくたびに飲むのはひかえましょう。

*保護者向け食育通信

【令和2年度 号外】

発行：大崎市学校栄養士会

事務局：大崎市教育委員会教育部 教育総務課

TEL0229-72-5032 FAX0229-72-4004



大崎市イメージキャラクター
バタ崎さん