

# しよく いく 食育だより



島原市立学校給食共同調理場

令和4年7月12日（火）

## ヘルシークッキング教室を行いました♪

だいよんしょうがっこう  
第四小学校では7/10（日）に生活習慣の乱れやすい夏休み前にバランスのとれた  
しよくじ おやこ かんが  
食事について親子で考えようということでヘルシークッキング教室が開催されました♪  
しまばらしほけん ひらやま ただ せいかつ けんこう  
島原市保健センターの平山さんに「正しい生活リズムで健康に」という内容で、島原市食生活  
かいぜんすいしんいん みやざき りょうり つく かた ちょうしよく  
改善推進員の宮崎さんには料理の作り方や朝食レシピについて説明していただきました。  
その後、「おにぎらず、真だくさんごまみそ汁、簡単チャプチェ、ブロッコリーの昆布和え」  
をおやこ つく  
を親子で作っていただきました。笑顔いっぱいのヘルシークッキング教室の様子を紹介し  
ます。レシピも載せていますので、ご家庭で作ってみませんか？



さんか かた さんか  
参加した方からは「初めて参加したが、  
こ たの  
子どもも楽しそうよかった」「いろい  
な やさい えいよう  
な野菜や栄養がとれておいしくて大満足  
だった」「自分が切ったりしたのでとても  
おいしく感じた」「野菜のせんぎりがむず  
かしかったけどできるようになって  
うれ  
嬉しかった」「また次回も参加したい」と  
だいこうひょう  
大好評でした♪

# 第四小学校 食育講座

## ～ヘルシークッキング教室～

### おにぎらず

主食

主菜

□エネルギー 338kcal たんぱく質 14.3g 脂質 11.7g 塩分 0.9g

材料(1人分)		作り方
ごはん	70g×2	①レタスは洗って適当な大きさにちぎる ②ゆで卵はからをむき、縦に輪切りにする ③サケフレークはマヨネーズと和える ④ラップの上のにりを置き、 中心にごはん(70g) →① →②→③→ごはん(70g) の順に重ねて、のりで包み、 軽く押さえる ⑤④を包丁で半分に切る
のり(全形)	1枚	
サケフレーク	15g	
マヨネーズ	大さじ1/2	
ゆで卵	1個	
レタス	1枚	



(ごはんののせ方)

#### ☆ポイント☆

具材はお好みでから揚げやきんぴらごぼうなどでもOK!

中に入れる具材さえ準備しておけば、お子さんでも楽しく作れるレシピです。夏休みの朝ごはんや昼ごはんにもぴったりです。

### かんたんチャフチェ

主菜

副菜

□エネルギー 119kcal たんぱく質 6.4g 脂質 4.6g 塩分 0.9g

材料(4人分)		作り方	
鶏ひき肉	100g	①ピーマン、にんじんは干切りにする。もやしは洗って水気を切っておく。はるさめは半分に切る。 ②Aを合わせておく。 ③フライパンにごま油を熱し、ひき肉を炒め、肉の色が変わったらピーマン、にんじん、もやしを加え炒める。 ④③にAを加え、ひと煮立ちしたらはるさめを加え中火で炒める。 ⑤はるさめが水分を吸って戻ったら完成。 ⑥器に盛り、ごまをふりかける。	
ピーマン	2個		
にんじん	1/3本		
もやし	1袋		
緑豆はるさめ	30g		
ごま油	小さじ1		
A	しょうゆ		小さじ4
	みりん		大さじ1
	すりおろし にんにく		小さじ1/2
水	100ml		
白ごま	小さじ1		

#### ☆ポイント☆

野菜がたくさん入っており、かむ回数が増える1品です。

# ブロッコリーのこんぶあえ

副菜

□エネルギー 23kcal たんぱく質 2.8g 脂質 0.7g 塩分 0.5g

材料(4人分)		作り方
ブロッコリー	160g	①ブロッコリーは小房にわけてゆで、ザルにあげて冷ましておく ②ボウルに①と塩こんぶを入れて和える。味がなじんだら、ごまを加える
塩こんぶ	10g	
いりごま	小さじ1	

## ☆ポイント☆

もう一皿の野菜料理に最適なスピードメニューです。  
冷凍ブロッコリーがあれば、いつでも作れます。  
ブロッコリーの代わりにキャベツを使ってもおいしくできます。

# 具だくさんごまみそ汁

副菜

□エネルギー:79kcal たんぱく質:2.3g 脂質:2.1g 塩分:0.7g

材料(4人分)		作り方
かぼちゃ	120g	①かぼちゃは一口大、にんじんはいちょう切りにする。 ②ごぼうは斜め薄切りにし、水につけておく。 ③油揚げは油抜きする ④しめじは石づきを落とし、小房にわけておく。 ⑤鍋にだし汁とかぼちゃ、にんじん、ごぼうを入れ煮る。 火が通ったら油揚げを入れ味噌を溶き、ごまを加えてひと煮立ちさせる。
にんじん	1/2本	
ごぼう	1/4本	
油揚げ	1枚	
ごま	小さじ4	
味噌	小さじ4	
だし汁	600ml	

## ☆ポイント☆

根菜類は、繊維が豊富に含まれており、かむ回数の増加を促します。  
ゴマを加えることで、風味豊かになり、減塩でもおいしく食べられます。  
夜ごはんに多めに作っておけば、時間のない朝でも野菜がとれて朝食の栄養バランスアップに！

## ★栄養価★

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	野菜量 (g)
おにぎらず	338	14.3	11.7	0.9	20
かんたんチャプチェ	119	6.4	4.6	0.9	75
ブロッコリーのこんぶあえ	23	2.8	0.7	0.5	40
具だくさんごまみそ汁	79	2.3	2.1	0.7	58
合計	559	25.8	19.1	3.0	193