

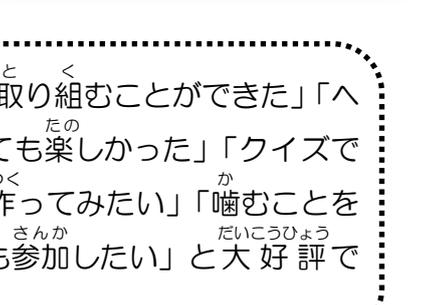
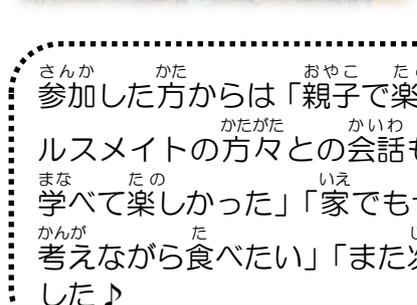
しよく いく 食育だより



島原市立学校給食共同調理場
令和4年12月13日(火)

ヘルシークッキング教室の第2弾を行いました♪

だいよんしょうがっこう
第四小学校では12/11(日)にヘルシークッキング教室の第2回目が開催されました。
こんかい
今回のテーマは「かむことについて考えよう」ということで日本栄養士会の野崎さん、山口
さんよりそしやく たいせつ
咀嚼の大切さについてクイズ形式で講話をしていただきました。次に、だいよんしょうがっこう
ようごきょうゆ みそたせんせい
養護教諭の溝田先生よりガムを噛んで噛む力があるかどうかをチェックしました。その後、
レシピの作り方を説明していただき、おやこ りょうり
親子で料理をしました。食生活改善推進員さんにもサ
ポートしていただき「ごはん、キーマカレー、切り干大根のオイマヨ和え、クレープ」をつく
いただきました。えがお
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、かてい つく
ご家庭で作ってみませんか？



さんか かた おやこ たの とく
参加した方からは「親子で楽しく取り組むことができた」「ヘ
ルスメイトの方々との会話もとても楽しかった」「クイズで
まな たの いえ つく か
学べて楽しかった」「家でもぜひ作ってみたい」「噛むことを
かんが た じかい さんか だいこうひょう
考えながら食べたい」「また次回も参加したい」と大好評で
した♪

ヘルシークッキング

～よく噛んで食べて健康アップ～

主食・主菜

■ キーマカレー エネルギー：540kcal たんぱく質：17.0g 食塩：1.4g

材料	分量 (4人分)	作り方
にんじん	40g	① にんじん、れんこんは皮をむいて粗みじんに切る ② 長ひじきは水に戻して食べやすい長さに切る ③ フライパンに油を熱し、おろししょうがとひき肉を炒め、火が通ったら①、蒸し大豆、コーンを加えて炒め合わせる ④ ③に水を加えて弱火でれんこんに火が通るまで煮る ⑤ カレールウを刻んで④に加えて溶かし、水分を蒸発させる ⑥ お皿にご飯を盛り、⑤をかける
玉ねぎ	1/2玉	
合いびき肉	160g	
れんこん	60g	
蒸し大豆	100g	
おろししょうが	10g	
コーン (缶)	40g	① バターを溶かす ② ボウルに薄力粉、油、バター、卵を入れてよく混ぜ、牛乳を少しずつ加えながらのばす ③ フライパンに油を熱し、②の生地を薄く流して焼く ④ 果物は食べやすい大きさに切る ⑤ ③にホイップクリーム、果物をのせて巻く
長ひじき	4g	
カレールウ	2個 (40g)	
油	小さじ2	
水	200cc	
ごはん	170g×4	

キーマカレーにすることでカレーの水分が減り、咀嚼が促されます。また、根菜や豆類、海藻を加えることで噛み応えもアップします。

クレープ

材料	分量 (4人分)	作り方
薄力粉	50g	① バターを溶かす ② ボウルに薄力粉、油、バター、卵を入れてよく混ぜ、牛乳を少しずつ加えながらのばす ③ フライパンに油を熱し、②の生地を薄く流して焼く ④ 果物は食べやすい大きさに切る ⑤ ③にホイップクリーム、果物をのせて巻く
卵	1個	
牛乳	120cc	
砂糖	大さじ1/2	
油 (生地用)	大さじ1	
バター	10g	
油 (焼く用)	適量	① バターを溶かす ② ボウルに薄力粉、油、バター、卵を入れてよく混ぜ、牛乳を少しずつ加えながらのばす ③ フライパンに油を熱し、②の生地を薄く流して焼く ④ 果物は食べやすい大きさに切る ⑤ ③にホイップクリーム、果物をのせて巻く
バナナ	お好みで	
黄桃		
キウイ		
ホイップクリーム		

クレープなどの巻物は、具材との食感が異なることで咀嚼が促されます。様々な食感のものを包んでみましょう。

副菜

■ 切り干し大根のオイマヨサラダ エネルギー：51kcal たんぱく質：2.0g 食塩：0.4g

材料	分量 (4人分)	作り方
切り干し大根	160g (戻し)	① 切り干し大根は水に戻して食べやすい長さに切る ② かにかまは、4等分にし、割く ③ きゅうりは千切りにする ④ ミントマトはへたをとり、半分に切る ⑤ ボウルに①、②、③を入れて、オイスターソースとマヨネーズ、すりごまを加えてよく和える ⑥ 器に⑤を盛り付け④を添える
かにかま	30g	
きゅうり	1/2本	
オイスターソース	小さじ1	
マヨネーズ	大さじ1	
すりごま	小さじ2	
ミニトマト	4個	

切り干し大根を使うことで噛み応えがアップします。煮物ではなくサラダとして使うことで、より噛む力が育ちます。

食事の栄養価

エネルギー：591kcal たんぱく質：19.0g 食塩：1.8g

