

食育だより



島原市立学校給食共同調理場
令和5年2月10日（金）

2月6日は
のりの日

まるまさすいさんさま
島原市内の子ど

もたちに島原のりをいただきました。有明海で育てられた新のりを味わった子どもたち。「ぱりぱりでおいしい」や「ごはんが進む」といって喜んで食べていました。島原のことについて知る良い機会となりました♪



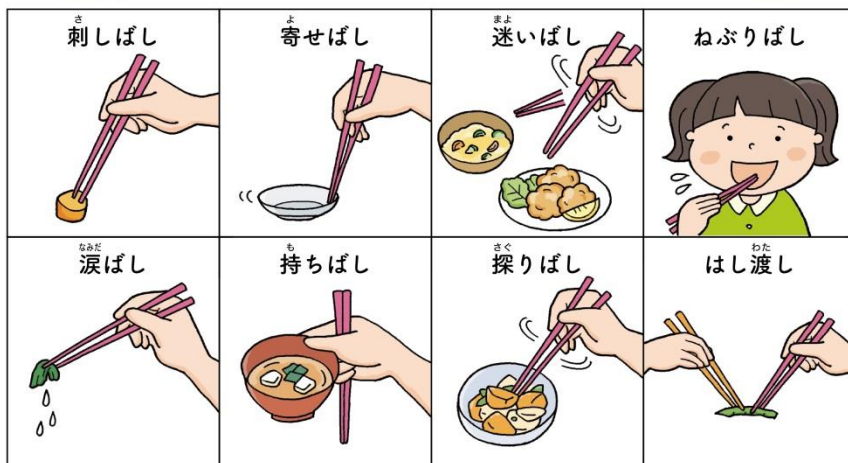
子どもたちは、正しいはしの使い方をしているおとなが身近に
いると、自然にそのはしの使い方を学んでいきます。

家族で食事をする時に、はしの持ち方や使い方を確認し合っ
てみてはいかがでしょうか。



マナー違反に注意！ きれいはし

一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまうはし
づかいは「きれいはし」といいます。気をつけましょう。



だし入りみそ汁を飲みくらべてみました♪

第四小学校の家庭科の様子です。子どもたちは、前回の調理実習でごはんと煮干しでとった
みそ汁作りをしました。そこでだしを使ったみそ汁とだしを使わないみそ汁の飲みくらべまし
た。今回の授業では粉末だし、あご、こんぶ、干しいたけ、かつお節のだしのみそ汁を飲み
くらべをしました。

香りや味、色などのちがいがらだしには
いろいろな種類があることを学んだよ
うです。子どもたちの感想には「いろい
ろなだしを組み合わせでみそ汁を
作ってみたい」「粉末だしは家の味に
ている」という声もありました♪だしの
うま味がおいしさにつながります。
家庭科で学んだことを家で実践してく
れることを期待してます♪





作ってみよう!



マーボードウフ 保護者の方よりレシピのリクエストをいただきました♪

★材料（4人分）

豚ひき肉…80g
絞りとうふ…400g
たまねぎ…120g
にんじん…80g
グリーンピース…12g
乾燥しいたけ…1.2g
にんにく（すりおろし）…少々
しょうが（すりおろし）…少々
しょうゆ…大さじ1
赤みそ…12g
麦みそ…12g
酒…小さじ2/3
ごま油…小さじ1
さとう…小さじ1
豆板醤…少々
水…120g
かたくり粉…10g

★作り方

- ①絞りとうふは食べやすい大きさに切る。（絞りとうふがないときにはとうふか、少し重しをして水分をぬいてもよい）たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。乾燥しいたけは水戻しして薄切りにする。
- ②フライパンにごま油を入れ、豚ひき肉、にんにく、しょうがを入れていためる。
- ③にんじん、たまねぎを入れて炒める。水を入れてしいたけを入れる。
- ④調味をして、とうふを加える。
- ⑤最後に水でといたかたくり粉をいれ、グリーンピースをいれて完成。



学級でピザづくりをしたときのレシピです♪

タラのしモンソースかけ

★材料（4人分）

タラ…180g
かたくり粉…30g
揚げ油…適量
レモン汁…3g
しょうゆ…10g
酒…8g
さとう…10g
水…12g



★作り方

- ①調味料を鍋に入れて火にかけ、ソースを作る。
- ②タラはかたくり粉をつけて油で揚げる。
- ③揚げたタラにソースをかけてからめる。

簡単ピザ

★材料（22cm1枚の生地）

小麦粉…180g
オリーブオイル…30g
プレーンヨーグルト…大さじ5～6
塩…3g



★作り方

- ①小麦粉と塩を混ぜヨーグルトを加え、こねる。オリーブオイルを加えてかたさを調節する。
- ②生地をのばし好みのソースをぬり、たまねぎ、ベーコン、ピーマン、チーズなどの具をのせる。
- ③フライパンにクッキングシートをしてピザを入れ、蓋をして焼く。