

# 食育だより



島原市立学校給食共同調理場  
令和5年12月22日(金)

## ヘルシークッキング教室の第2弾を行いました♪

第四小学校では12/16(土)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。今回のテーマは「親子で体を動かして朝食メニューを作ろう」ということで第四小学校の教頭園田栄作先生により「スマイルフィットネス」と題して楽しみながら体を動かしました。次に、食生活改善推進員の宮崎久美さんに、レシピの作り方と常備菜としておすすめの「韓国風ひじきふりかけ」を実演していただきました。島原保健センターの吉木さん、食生活改善推進員さんのみなさんにサポートしていただき「チーズトースト、やさいとミックスビーンズのミルクスープ」を作っていました。笑顔いっぱいのヘルシークッキング教室でした。レシピを紹介します。ご家庭で作ってみませんか？



### 「ヘルシークッキング」～朝ごはんをつくってみよう～



#### チーズトースト

材料(6人分)		作り方
食パン	6まい	① えだまめは、さやから出す。 ② ツナは油をきり、ふくろから出す。 ③ 食パンに①と②をちらし、スライスチーズをのせて、トースターでやく。
えだまめ	90g	
ツナ	2ふくろ	
スライスチーズ	6まい	

#### やさいとミックスビーンズのミルクスープ

材料(6人分)		作り方
かぼちゃ	120g	① やさいは1口大に切る。しめじは石づきをとってほぐす。 ② ブロccoliはこぶさにわけてゆでる。 ③ なべに水とコンソメを入れ、①を入れてにる。 ④ やさいに火がとおったら、ミックスビーンズ、牛乳をいれてひとにたちさせ、②をくわえて火をとめる。
にんじん	1/2本	
玉ねぎ	1こ	
ブロッコリー	180g	
しめじ	1ふくろ	
ミックスビーンズ	120g	
牛乳	450ml	
コンソメ	3こ	
水	450ml	

参加した方からは「運動で心も体もほぐれた」「家でおながかすいたときに自分で作ってみたい」「また次回も参加したい」と大好評でした♪

寒さに負けない！  
冬休みの生活習慣

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。



受け継ごう 日本の食文化  
地域や家庭に伝わる行事食を知ってついたり、食べたりしましょう。



**おせち料理**

おせち料理は、もともと、節日（季節のかわり目）に神様に供えるものでした。今では、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。

**雑煮**

雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物ともちを煮たものでした。東日本はおもに角もち、西日本はおもに丸もちを入れます。すまし汁立てやみそ仕立てなど、さまざまです。

**七草がゆ**

七草がゆは、1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。春の七草とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（だいこん）のことです。

ツナとたかなの炒め物

★材料

- たかなづけ…16g
- ツナ…20g
- しょうゆ…0.8g
- さとう…0.6g
- いりごま…1g
- 油…0.8g

★作り方

- ①フライパンに油を入れてたかなをいためる。
- ②ツナと調味料を入れる。
- ③ごまをいれたらできあがり。

給食で人気のあるメニューです。

ごはんにもぜておにぎりにしてもおすすめです♪

