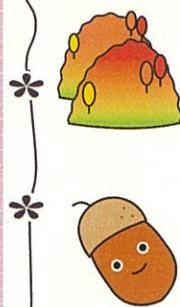


いただきます ごちそうさま



11月になり木々の紅葉がとてもキレイな季節になりました。

店頭では、秋の味覚の食材が並び、果物もお野菜もお芋もお魚も美味しいですね~。

さて、今年度のこどもクッキング教室7回のうち、本日は5回目となります。回数を重ねるたび、こども達の手際の良さと吸収力にとても驚かされています。かわいいこども達とふれあいながら、お話をしながらのクッキング教室は、楽しいだけでなく、高校生にとってもとても癒される、元気をもらえる会となっています。次回は2週間後の12月4日(水)です。

12月のクッキング教室もお楽しみに！



本校の「学校note」もチェックお願いします↑

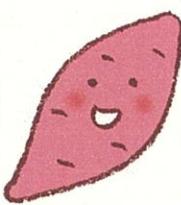
今月の食育情報



Q さつまいもで作るおやつの名前は？

- ①小学いも ②中学いも ③大学いも

A 正解は③。油で揚げたさつまいもに糖蜜をからめた菓子で、大正から昭和にかけての時代に、東京の学生街で大学生が好んで食べていたため、この名がついたといわれています。



成長に大切な栄養を取ろう

食物繊維

食物繊維は便秘予防にいいことが知られていますが、腸内の悪玉菌を減少させ、腸内の有害物質を減らしてくれる働きがあります。水に溶けにくい不溶性食物繊維と水に溶ける水溶性食物繊維の2種類があり、不溶性食物繊維は穀類、野菜、豆類などに含まれ、水溶性食物繊維は海藻や果物、いも類などに含まれています。



本日のレシピ紹介

餃子の皮でパイ2種

■材料■

【アップルパイ（10個分）】

餃子の皮（大判の方が包みやすい）

…10枚

りんご（種類は何でもOK）

…1/4個

バター

…5g

砂糖

…9g（大さじ1）

焼き油

…適量

【さつまいもパイ（10個分）】

餃子の皮（大判の方が包みやすい）

…10枚

さつまいも

…100g

バター

…5g

焼き油

…適量

粉糖、シナモン（好みで）

■作り方■

★アップルパイ★

【1】リンゴを5mm角に刻む。

【2】小さめの耐熱容器にリンゴ、バター、砂糖を入れて、電子レンジで加熱する（バターと砂糖が溶けてリンゴがしんなりする位）。鍋で煮てもOK。

【3】餃子の皮に、【2】のリンゴをのせて、皮の縁に水をぬりしっかりと

と閉じる。皮のフチを上手にくっつけられない場合は、

皮を左右に折ったり、くるくるっと巻いても良いです。

【4】フライパンに1～2cm程度の油を熱し、色づく程度に焼けばできあがり。

★さつまいもパイ★

【1】さつまいもを1cmの輪切りにし、茹でる。

茹であがったらすぐにボウルに移し、バターを入れ

（好みで砂糖も）崩しながら混ぜる。

【2】【1】を餃子の皮にのせる。【3】あとはアップルパイの【3】【4】と同様。

♪餃子の皮があつたときなど、さっとできる簡単！おいしい！パイです♪



バランスのよい食事を

毎日を元気に過ごすための柱となるのが、活動の源となる食事です。どのような食事をとるかによって栄養価も違いますので、**主食、副菜、主菜、汁物の4つのおさら**を並べることを心がけ、ごはんやパンの炭水化物、肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく質、野菜や海藻などのビタミンやミネラルをバランスよくとりましょう。



副菜↓

↑主菜

主食↑

↑汁

今月の4つのおさら献立例（秋の献立）

・子ども1人分のエネルギー・栄養価を表示しました



花豆とかぼちゃの煮物

◎材料（子ども1人分）

花豆…8g(約2粒)
かぼちゃ…40g
だし汁(かつお節)…40g(カップ1/5)
A 砂糖…2g(小さじ2/3)
| しょう油…2g(小さじ1/3)



◎作り方

- 1 花豆は一晩水に浸した後、軟らかくなるまでゆでる。かぼちゃは3cm角に切る。
- 2 鍋にだし汁、A、かぼちゃを入れて火にかける。
- 3 かぼちゃが軟らかくなりはじめたら、花豆を加え、かぼちゃが軟らかくなるまで煮る。

*花豆は圧力鍋で煮ると、早く軟らくなります。

エネルギー 73 kcal
(子ども1人分)

たんぱく質	2.6g
脂質	0.2g
カルシウム	14mg
鉄	0.6mg
食物繊維	3.5g
塩分相当量	0.3g



サバのさんが焼き

◎材料（子ども1人分）

長ねぎ…6g(2cm)
しょうが…1g
サバ(骨なし切り身)…50g
みそ…2g(小さじ1/3)
小麦粉…6g(小さじ2)
ごま油…2g(小さじ1/3)
酒…2g(小さじ2/5)
大葉…1g(1枚)
サラダ油…1g



◎作り方

- 1 長ねぎはみじん切りにし、しょうがはすりおろす。
- 2 サバは長ねぎ、みそと一緒に包丁で細かく叩く。
- 3 ②に小麦粉、ごま油、すりおろししょうが、酒を加えよく混ぜ、平たい半円形にして片面に大葉を貼りつける。
- 4 フライパンを熱してサラダ油をひき、③を両面焼いて火を通す。

エネルギー 181 kcal
(子ども1人分)

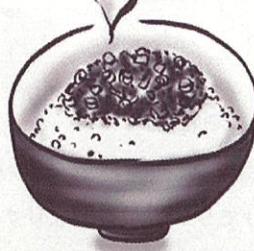
たんぱく質	11.2g
脂質	11.6g
カルシウム	10mg
鉄	0.7mg
食物繊維	0.6g
塩分相当量	0.4g



きのこ入りぎょうざ風丼

◎材料（子ども1人分）

米…50g(1/3合)
にんにく…0.1g
しょうが…0.1g 長ねぎ…3g
生しいたけ…6g(1/2枚)
エリンギ…6g
えのきたけ…6g
ニラ…3g キャベツ…10g
ごま油…1.5g(小さじ1/3強)
豚ひき肉…15g
A 塩…0.5g(小さじ1/2)
砂糖…1g(小さじ1/3強)
鶏ガラスープ…10g(小さじ2)
B しょう油…1.5g(小さじ1/4)
ごま油…0.5g(小さじ1/8)



◎作り方

- 1 米は研いで通常の水加減で炊く。
- 2 にんにく、しょうが、長ねぎはみじん切りにする。しいたけ、エリンギは1cm角、えのきとニラは長さ1cm、キャベツは5mm角に切る。
- 3 鍋を熱して油をひき、にんにく、しょうがを炒め、次に豚ひき肉を炒める。
- 4 ひき肉がボロボロになったら、きのこ類と長ねぎを入れて炒め、きのこがしなりしてから、Aを加え、中火から強火で炒める。
- 5 汁気がほとんどなくなったらキャベツ、ニラを入れてさっと炒め、Bを回し入れて香りをつけ、火を止める。
- 6 ①を丼に盛り、⑤を上にかける。

エネルギー 245 kcal
(子ども1人分)

たんぱく質	6.8g
脂質	5.1g
カルシウム	10mg
鉄	0.8mg
食物繊維	1.4g
塩分相当量	0.7g

しじのおさら

秋野菜たっぷりポトフ

◎材料（子ども1人分）

大根…20g(輪切り厚さ1.5cm)
にんじん…5g
ごぼう…5g
れんこん…15g
キャベツ…20g
鶏がらスープ…100g(1/2カップ)
鶏手羽中(骨つき)…25g(1本)
塩…0.5g(小さじ1/12)



◎作り方

- 1 大根は厚さ1cm、にんじんは厚さ5mmのいちょう切りにする。ごぼうは厚さ5mmの半月切りにし水にさらしてあくをぬく。れんこんは1.5cm角のさいの目に、キャベツは2cm角に切る。
- 2 鍋に鶏がらスープと①、鶏手羽中を入れて火にかけ、沸騰したら弱火にし、大根が軟らかくなったら、塩で味を調える。

エネルギー 91 kcal
(子ども1人分)

たんぱく質	6.3g
脂質	4.3g
カルシウム	35mg
鉄	1.0mg
食物繊維	2.1g
塩分相当量	0.7g