

いただきます ごちそうさま

6 3くが

こんにちは。宮古水産高校です。赤前保育園のみなさんとお料理をするのは今年で16年目になります。今年度も、高校生は園児のみなさんとお料理ができることをとても楽しみにしています。

本校のクッキング教室は、『食育』の観点と、世代を超えた『ふれあい』を目的として行います。

毎回、高校生約9名が保育園に出向き、園児の皆さんとお料理します。今年度は7回の実施ですが、園児のみなさんが安全で楽しくお料理できるように配慮を考えたいと思います。この食育だよりには、本日のクッキングレシピや食育情報も掲載いたします。1年間どうぞよろしくお願いいたします。

たのしく
つくりよう

♪ クッキング計画表 ♪

【実施日程・内容】

	実施日	形態	テーマ	内 容
1	6/18(水)	常食	お米	まっくろくろすけおにぎり
2	7/16(水)	菓子	夏のデザート	フルーツポンチ・お楽しみゲーム
3	8/20(水)	軽食	夏の野菜	夏野菜のミニピザ
4	9/17(水)	常食	お月見	かわいい動物のお月見だんご
5	10/8(水)	菓子	ハロウィン	かぼちゃあんのどら焼き
6	11/19(水)	常食	郷土料理	けんちん汁
12月はお休みします				
7	1/19(月)	行幸	節分	恵方巻き

※内容は変更する場合があります

今年のテーマも昨年に引き続き「まごわやさしい」です。
毎回のクッキング食材で登場します!! お楽しみに♪

「まごわやさしい」の食事を

「まごわやさしい」は、「まめ・ごま・わかめ・やさしい・さかな・しいたけ（きのこ類）・いも」の頭文字で、これらの食品を1日の食事に取り入れると栄養バランスが整うといわれています。献立で足りないものは何かを考える目安にもなるので、意識してこれらの食材を摂取しましょう。

本日のレシピ紹介

まっくろくろすけおにぎり

■材料■

★まっくろくろすけおにぎり小3個★

ごはん…適量
海苔…適量
スライスチーズ…1/2枚

★ご飯の具

小松菜…1/2株
しらす…大1/2
かつおぶし…適量
白ごま…適量

スライスチーズ…目をくりぬいた残り
酒、しょうゆ、みりん=1:1:2

★具はお好みでOK!



■作り方■

★ご飯の具…カルシウムたっぷり♪小松菜としらすチーズ★

- [1] 小松菜は細かく刻む
- [2] フライパンに油をひき、小松菜がしんなりするまで炒め、しらすを加える。
- [3] 酒、みりん、しょうゆを加え、水分がなくなりかけるまで炒め煮る。
- [4] かつおぶしを混ぜて、火からおろす。
- [5] ご飯に[4]とまっくろくろすけのチーズの残りと白ごまを混ぜ込み、おにぎりにする

★まっくろくろすけおにぎり★

- [1] ご飯にお好みの具材を入れて味付けする。
- [2] まん丸のおにぎりを作る。大きさはお好みで良い。

ラップで包むと手も汚れず簡単にできます。

…小さい方が「まっくろくろすけ」に見えます。

- [3] 海苔でおにぎり全体を包む。

- [4] スライスチーズで白目、海苔で目を作りおにぎりにのせる。

…くりぬきはストローなどを使うと簡単です

もふもふにしたい場合は、
海苔を刻んでくっつける
といいですよ。目はハムや
ウインナーでもOK。



本日の「まごわやさしい」… わ→海苔 や→小松菜 さ→かつおぶし・しらす



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**を並べることが心がけ、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つのおさ献立例 (夏の献立)

みどりのおさら

副菜

新ごぼうのごまだれあえ

●材料 (子ども1人分)

新ごぼう … 30g

- A 水 … 15g (大さじ1)
薄口しょう油 … 1.5g (小さじ1/4)
酒 … 0.5g (小さじ1/10)
- にんじん … 10g
- B しょう油 … 3g (小さじ1/2)
みりん … 1g (小さじ1/6)
- C すりごま (白) … 4g (小さじ1強)
砂糖 … 2g (小さじ2/3)



●作り方

- 1 新ごぼうは皮をこそげ取り、長さ3cmに切り(太い場合は縦半分にする)、Aで軟らかくなるまで煮る。
- 2 にんじんは長さ3cmのせん切りにしてゆでる。
- 3 鍋にBを入れて火にかけ、沸騰させてアルコール分を飛ばす。
- 4 ボウルにCと③を入れて混ぜ合わせ、①と②を入れてあえる。

エネルギー (子ども1人分) 53 kcal

たんぱく質	7.6g
脂質	1.1g
カルシウム	16mg
鉄	0.0mg
食物繊維	0.3g
塩分相当量	0.8g

あかのおさら

主菜

アジの香味揚げ

●材料 (子ども1人分)

- アジ(三枚おろし) … 40g (1枚)
小麦粉 … 適量
揚げ油 … 適量
葉ねぎ … 2g
だし汁(かつお節) … 15g (大さじ1)
- A しょう油 … 2g (小さじ1/3)
酢 … 2g (小さじ2/5)
砂糖 … 1.5g (小さじ1/2)
- しょうが汁 … 0.5g
炒りごま (白) … 0.6g



●作り方

- 1 アジは小麦粉をまぶし、約170℃の油でからりとするまで揚げる。
- 2 葉ねぎは小口切りにする。
- 3 鍋にだし汁、A、しょうが汁を入れひと煮立ちさせ、火を止めて②と炒りごまを加える。
- 4 ③に①を5～10分、アジに汁がしみ込むまで漬け込む。

エネルギー (子ども1人分) 102 kcal

たんぱく質	8.5g
脂質	5.1g
カルシウム	37mg
鉄	0.3mg
食物繊維	0.3g
塩分相当量	0.4g

さいろのおさら

主食

野菜麻婆丼

●材料 (子ども1人分)

- 米 … 45g (1/3合弱) 押し麦 … 5g
水 … 75g 木綿豆腐 … 50g (1/6丁)
長ねぎ … 5g しょうが … 1.2g
にんにく … 0.6g
なす … 10g (1/8個)
ゆでたけのこ … 10g (1/5個)
ミニトマト … 15g (1個)
ごま油 … 2g (小さじ1/2)
鶏ひき肉 … 20g
- A しょう油 … 6g (小さじ1)
砂糖 … 1.5g (小さじ1/2)
- 鶏ガラスープ … 25g (小さじ5)
片栗粉 … 1.2g (小さじ1/2)
水 … 1.2g (小さじ1/3弱)



●作り方

- 1 米は研ぎ、押し麦とともに分量の水に30分以上浸水し炊く。
- 2 豆腐は2cmの角切りにし、沸騰した湯に入れてさっとゆでる。
- 3 長ねぎ、しょうがの半量、にんにくはみじん切りにする。残りのしょうがはしぼり汁にする。なすとたけのこは1cmの角切り、なすは水に浸しよく抜く。ミニトマトはくし形に四等分に切る。
- 4 鍋を熱して油をひき、にんにくを香りが出るまで炒め、長ねぎとしょうが、ひき肉を加え、火が通るまでよく炒める。
- 5 なすとたけのこを加えて火が通るまで炒め、②、A、スープを入れる。沸騰したらしょうが汁を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 6 ①を丼によそい、⑤を上につけ、ミニトマトを飾る。

エネルギー (子ども1人分) 293 kcal

たんぱく質	11.2g
脂質	7.1g
カルシウム	57mg
鉄	1.4mg
食物繊維	1.5g
塩分相当量	1.0g

しろのおさら

汁

七夕すまし汁

●材料 (子ども1人分)

- むきエビ … 10g (大1尾)
にんじん … 10g (1/20本)
オクラ … 3g
だし汁(かつお節・昆布) … 140g (2/3カップ強)
- A 塩 … 0.2g
しょう油 … 2g (小さじ1/3)



●作り方

- 1 むきエビはさっとゆでて火を通し、ザルにあげておく。
- 2 にんじんは厚さ5mmの輪切りにし星形に抜く。オクラは薄い輪切りにする。
- 3 鍋にだし汁とにんじんを入れて火にかけ、火が通るまで煮る。
- 4 ③にAを入れて味を調え、オクラを入れてひと煮立ちさせる。
- 5 お椀に①を入れて、④を注ぐ。

エネルギー (子ども1人分) 17 kcal

たんぱく質	2.6g
脂質	0.0g
カルシウム	18mg
鉄	0.0mg
食物繊維	0.5g
塩分相当量	0.6g