

いただきます ごちそうさま

8 はつがつ



夏真っ盛り!今年も猛暑が続いていますね。

食欲も落ちるこの季節ですが、夏バテを防ぐためにもしっかりと栄養補給したいですね。

今回の今回のクッキング教室では、本校の畑で生徒が育てているピーマンや、ミニトマトなどの夏野菜を使った簡単なピザを作ります。ギョウザの皮をピザの生地代用してフライパンで作る簡単なピザです。のせる具材は自由!!沢山アレンジできます。夏野菜のパワーを吸収し、夏を元気にすごしましょう!



今月の食育情報

旬の食材

とうもろこし

米、麦と並ぶ世界三大穀物の一つで、主食として食べられている国もあります。日本で主に食べられているのは「スイートコーン」という甘味の強い品種で、子どものおやつにも適しています。プリプリの食感を楽しむために、ゆですぎないように注意しましょう。

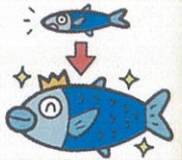


子どもと一緒に食べもののクイズ

Q 成長すると名前が変わる魚を何と呼ぶ?

①変化魚 ②進化魚 ③出世魚

A 正解は③。江戸時代まで武士や学者は元服や出世にともない名前を変える習慣があったことに由来し、こう呼ばれるようになりました。縁起物とされ、お祝いの席にも用いられます。



★おしらせ★

7月・8月のこどもクッキング教室の様子を本校の学校noteに掲載しています。ぜひご覧ください!→



本日のレシピ紹介

夏野菜のミニピザ2種

■材料(ギョウザの皮16枚分)■

★緑黄色野菜とウインナーのピザ★

ギョウザの皮 …8枚
ミニトマト …8個
ピーマン …1個
玉ねぎ …1/4個
ウインナー …4本
トマトケチャップ…適量
溶ろけるチーズ…80g

お好きな具材で

★鮭・枝豆・コーンのピザ★

ギョウザの皮 …8枚
枝豆 …8房
コーン …40g
鮭 …80g
オリーブオイル…適量
溶ろけるチーズ…80g
のり …1/2枚



■作り方■

★ギョウザの皮を使った簡単ピザです★

【1】緑黄色野菜とウインナーのピザ

①材料を切る

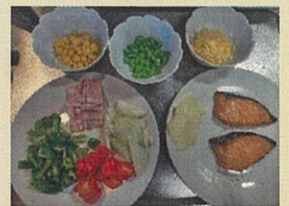
ミニトマト…輪切り、ピーマン…1センチ角に切る
玉ねぎ…薄くスライス、ウインナー…輪切り

②ギョウザの皮にトマトケチャップをぬり、①の具材をのせる

③チーズをのせて、油を引いたフライパンに並べる

④③のフライパンに蓋をし、中火で加熱する

⑤焼いたらパセリやバジルをふりかけてもgood!



【2】鮭・枝豆・コーンのピザ

①鮭を焼いておく、枝豆は房から豆を取り出す、
コーンは実をほぐす、のりは小さくちぎる

②ギョウザの皮にオリーブオイルをぬり、①の具材をのせる

③チーズと「のり」をのせて、フライパンに並べる

④③のフライパンに蓋をし、中火で加熱する

※ギョウザの皮を半分に合わせて焼いても
食べやすいですよ! (具は半分の量で)



本日の「まごわやさしい」・・・「ま(枝まめ)」「わ(のり)」「や(夏野菜)」「さ(鮭)」