

いただきます ごちそうさま



みなさんこんにちは。今年の夏は、少し涼しく、お盆が過ぎてから暑さがぶり返す感じになりましたね。まだまだ暑さも続くので、体調を崩さないように気をつけましょう。



さて、今月のテーマは「伝統」です。夏祭りをイメージしたお菓子を作ります。

夏祭りは、昔の人々が五穀豊穡や疫病退散、御先祖様や神様に感謝する気持ちを込めて始めた行事で、それが現代での楽しいお祭りに繋がりました。

夏祭りのお菓子を作って食べて「みんなの健康と幸せ」をお祈りしましょう。

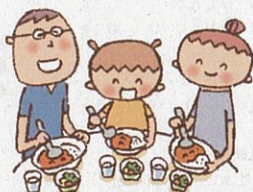


今月の食育情報

食べる楽しさを伝えましょう

子どもは食べものの味だけでなく、食事のときの環境や体の調子など、様々な情報を合わせて「好き嫌い」を判断しています。

例えば、体調が悪くて吐いてしまった、無理やり食べさせられた、といった経験があると、その食べものが苦手になってしまいます。友だちや家族と一緒にうれしかったなどのポジティブな経験を重ね、食べる楽しさを伝えましょう。



8月の空に現れる魚の雲

8月はまだまだ暑い日が続きますが、8月7日の立秋を過ぎたら暦の上では秋になります。空を見あげると、イワシ雲、サバ雲、ウロコ雲といった魚にちなんだ雲が出ていることがあります。空にどんな雲が出ているか、お子さんと一緒に眺めてみましょう。



★おしらせ★クッキングの様子を本校の学校noteに掲載します。ぜひご覧ください!→



本日のレシピ紹介

ひとくちバナナチョコ、キャラメルポップコーン

■材料(3個分)■

★ひとくちバナナチョコ★

バナナ・・・1/3本
板チョコ・・・1/3枚
スプレーチョコ・・・少々
串かピック・・・3本
お弁当用カップ・・・3個
(シリコンタイプの
ほうがくっつきにくい)



★ポップコーン(1人分)★

市販のポップコーン・・・10g
マシュマロ・・・20~25g
バター・・・10g



※ポップコーンを手作りしてもGood!
マシュマロの種類を変えると味変になります。カリカリでおいしいですよ。

■作り方■

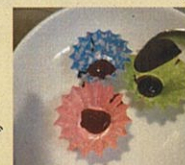
★ひとくちバナナチョコ★

- 【1】バナナは皮をむき、1.5~2cm位の輪切りにする。
- 【2】板チョコを適当な大きさに割り、耐熱容器に入れてレンジで1~2分チンして溶かす。※湯せんで溶かしても良い。
- 【3】シリコンカップに小さじ1くらいのチョコを流し入れて、上にバナナのをせる。残りのチョコをバナナの上からかけてコーティングする。
- 【4】【3】のバナナにスプレーチョコをパラパラし、ピックを刺して冷蔵庫で冷やす。

※お弁当のデザートにしても Good!

★マシュマロキャラメルポップコーン★

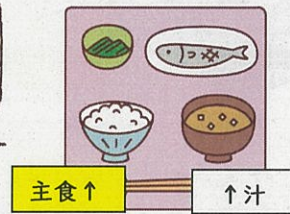
- 【1】フライパンにバターを入れて、バターが溶けたらマシュマロを入れる。
- 【2】マシュマロを木べらでつぶしながら溶かす。
- 【3】マシュマロが溶けたら少し茶色になるまで炒め、火からおろす。
- 【4】【3】にポップコーンを入れ、手早く混ぜ合わせる。
- 【5】クッキングシートか耐熱皿にのせあら熱をとる。
- 【6】器に盛る。



本日の「まごわやさしい」・・・「や」→とうもろこし

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。



今日の食事のバランスを調える（お口の健康）

みどりのおさら

副菜

モロヘイヤ納豆 ネバネバあえ

●材料（子ども1人分）

モロヘイヤ … 8g
にんじん … 4g
なす … 15g (1/6個)
ひきわり納豆 … 10g (1/4パック)
A 酢 … 3g (小さじ3/5)
砂糖 … 1g (小さじ1/3)
しょう油 … 2g (小さじ1/3)



●作り方

- モロヘイヤは葉をとり分けて、ゆでて食べやすい大きさに刻む。
- にんじんは短冊切りにしてゆで、なすは短冊切りにして水にさらし、あく抜きしてからゆでる。
- ①、②の材料に納豆と、Aを入れてあえる。

エネルギー (子ども1人分) 33 kcal

たんぱく質	2.5g
脂質	1.0g
カルシウム	32mg
鉄	0.4mg
食物繊維	1.5g
塩分相当量	0.3g

あかのおさら

主菜

ごま油風味の塩麻婆豆腐

●材料（子ども1人分）

木綿豆腐 … 75g (1/4丁)
ゆでたけのこ … 5g
干しいたけ … 2g (1個)
しいたけの戻し汁 … 20g
長ねぎ … 5g (2cm) にら … 4g (1本)
ごま油 (炒め用) … 1.5g (小さじ1/3弱)
しょうが (みじん切り) … 0.1g
にんにく (みじん切り) … 0.1g
豚ひき肉 … 15g
A 塩 … 0.5g (小さじ1/12)
薄口しょう油 … 1.5g (小さじ1/4)
片栗粉 … 2g (小さじ2/3)
水 … 適量
ごま油 (仕上げ用) … 0.5g (小さじ1/8)



●作り方

- 豆腐は2cm角に切ってゆでておく。
- ゆでたけのこは粗みじん切りにし、臭みを抜くためさっとゆでる。干しいたけは適量の水で戻してから、長ねぎとともにみじん切りにする。しいたけの戻し汁は取っておく。にらは長さ3cmに切る。
- 鍋にごま油を熱し、しょうがとにんにくを炒め、香りが出てきたら豚ひき肉、②の順に入れて炒める。
- 火が通ったら、しいたけの戻し汁とAを入れて味を調える。水溶き片栗粉でとろみをつけたあとに①を加え、仕上げにごま油を回しかける。

エネルギー (子ども1人分) 124 kcal

たんぱく質	8.6g
脂質	7.9g
カルシウム	71mg
鉄	0.9mg
食物繊維	1.5g
塩分相当量	0.8g

せいりのおさら

主食

クアジューシー (沖縄風炊き込みごはん)

●材料（子ども1人分）

糸昆布 … 1g
干しいたけ … 1g (1/2個)
しいたけの戻し汁 … 10g
にんじん … 10g (1/20本)
だし汁 (かつお節) … 20g (小さじ4)
豚こま肉 (もも) … 10g
A 砂糖 … 0.5g (小さじ1/6)
しょう油 … 0.3g (小さじ1/20)
みりん … 1g (小さじ1/6)
米 … 45g (1/3合弱)
塩 … 0.45g (小さじ1/12)



●作り方

- 糸昆布と干しいたけは、それぞれ適量の水で戻し、しいたけの戻し汁はとっておく。
- 糸昆布は長さ約1cmのざく切りに、戻したしいたけ、にんじんはせん切りにする。豚こま肉は食べやすい大きさに切る。
- だし汁としいたけの戻し汁に②とAを入れてしっかりと味がつかまで (約15分) 煮て、汁と具に分けておく。
- 米はとぎ、③の汁に水を足して通常の水加減にし、塩で味を調えて炊く。
- 炊きあがったごはんは③の具を混ぜる。

エネルギー (子ども1人分) 190 kcal

たんぱく質	5.2g
脂質	1.4g
カルシウム	14mg
鉄	0.6mg
食物繊維	1.3g
塩分相当量	0.5g

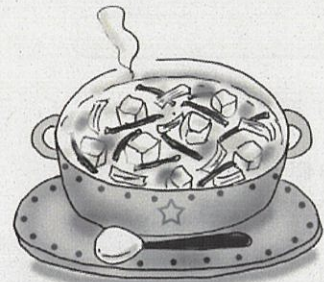
しろのおさら

汁

冬瓜のしょう油麴スープ

●材料（子ども1人分）

冬瓜 … 20g
玉ねぎ … 10g (1/20個)
さやいんげん … 5g (1個)
だし汁 (かつお節) … 130g (カップ2/3)
A しょう油麴 (市販品) … 1.5g (小さじ1/4)
塩 … 0.2g
片栗粉 … 1g (小さじ1/3)
水 … 適量



* しょう油麴はしょう油と米麴が1対1の割合の市販品を使用しています。

●作り方

- 冬瓜は皮をむいて約1cmの角切りに、玉ねぎはスライスする。さやいんげんは約2mmの薄い斜め切りにしてさっとゆでる。
- だし汁に冬瓜と玉ねぎを入れて煮立て、冬瓜が軟らかく煮えたらAで味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 仕上げにさやいんげんを散らす。

エネルギー (子ども1人分) 17 kcal

たんぱく質	0.8g
脂質	0.0g
カルシウム	12mg
鉄	0.0mg
食物繊維	0.6g
塩分相当量	0.4g