

食べて元気!

平成27年12月4日
向東小学校 給食室 No.8
発行: 栄養教諭 石田恵美



12月になり、今年もあとわずかとなりました。これから寒さが一層厳しくなります。

朝ごはんをしっかりとして、体を温め、体調を崩さないようにしましょう。



「ひろしま給食」 作って見たよ。食べて見たよ。



ひろしま給食の食数調査にご協力いただきありがとうございました。

今年度の「ひろしま給食」を家庭で食べられた食数は、**537食**でした。

最も多く食べられていたのは、最優秀レシピの「まんさい!ひろしまご飯」です。

その次に人気のあったのは「ハニレモ煮」と「広島わんぱく ちりレモン」でした。

どちらも手軽にできる料理です。冬休み等、子供といっしょに作ってみてはいかがでしょうか?

「食べたよ」カードでお寄せいただいたご感想の一部を紹介します。

まんさい!ひろしまご飯



○いろいろなものが入っていました。特に、梅干しとたこの味が良かったです。
○さっぱりしていて食感もよくおいしかったです。

○広島菜漬は祖母が育ててつけた高菜に変え、他の梅干し、ごまも祖母が育てたもの、レモンもたこも近所からいただいたものを使用しました。皆もりもり食べてくれて、身近なもので出来て、また作ってみようと思います。

大根の葉で作ってもおいしいです。

せとうちさっぱりサラダ



○すっぱくておいしかったです。

12/18に給食にです。

ハニレモ煮



○甘酸っぱくておいしかったです。
○しっとりしておいしかったです。
○レモンの酸味とはちみつの甘味が合わさっておいしかった。
○レモンの酸っぱいのが苦手でした。

【材料】4人分

- ・さつまいも 160g(1/2本)
- ・はちみつ 小さじ5
- ・レモン汁 小さじ2
- ・水 160cc

【作り方】

- ①さつまいもは1.5cmのいちよう切りに切って、水にさらす。
- ②水気を切ったサツマイモは、はちみつ、レモン汁、水を入れて煮る。
- ③やわらかくなってから、レモンを加えて落し蓋をし、火を止める。

広島わんぱく ちりレモン



○レモンの味がよくきいて、ご飯がすすみます。
○子供たちも、ごはんのにせてよく食べました。
○思ったより甘くてごはんに合いました。



【材料】4人分

- ・ほうれん草 120g(1/2束)
- ・ちりめんじゃこ 40g
- ・ごま油 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・白ごま 適量
- ・レモン汁 小さじ3

【作り方】

- ①ほうれん草はゆでて水にさらし、水気をしぼり、1cmに切る。
- ②ごま油を熱し、①を入れて軽く炒める。
- ③ちりめんじゃこを加え、砂糖、みりん、しょうゆで味をつける。
- ④汁気がなくなったら、白ごま、レモン汁を加える。



旬の食べもの～大根～



大根の葉には、免疫力を高める働きがあるカロテンが多く、根には、ビタミンCや胃の消化を助ける酵素が多く含まれています。
尾道市では、長江や御調、久保、因島などで栽培されています。向東小学校では、2年生さんがいろいろな種類の大根を育てています。大きく育つのが楽しみです。

つつきなます (因島大浜町の郷土料理)

12/31に給食にです。

【材料】4人分

- | | | |
|----------------|-------------|-------|
| 大根 200g(1/4本) | 白みそ 小さじ1 | 【作り方】 |
| にんじん 20g(1/4本) | 中みそ 小さじ1 | |
| しらす干し 大さじ1 | さとう 小さじ2 | |
| 白ごま 大さじ1 | みりん 小さじ1/2 | |
| | だいたい果汁 小さじ1 | |
| | 酢 大さじ1 | |

【作り方】

- ①ごま、しらす干しを炒って冷ます。
- ②せんざりにした大根、にんじんをゆでて冷ます。
- ③Aの調味料をあわせて、合わせ酢を作る。
- ④①②③をあわせる。