

しょくせいいかつ
食生活だより

なつやす ごう
夏休み号 (令和2年度)

尾道市教育委員会



この夏、子どもと一緒に料理を作ってみませんか？一緒に作ったり、一緒に食卓を囲んだりすることは「食」への関心を高め、大切なふれあいの場となります。

つくるの大好き
食べるの大好き
な子どもに!!



台所は、いろいろな食べ物と出会うことのできる貴重な体験の場です。日頃から、台所で食べ物と身近に触れ合い、料理作りに関わることで、自然と子どもたちの「食」への関心が高まります。発達段階に合わせて、少しずつ料理の体験を増やしていきましょう。



子どもが料理をすると大人がするより時間がかかったり、汚れたりします。でもそこはちょっとがまん☆ここは一緒に遊ぶくらいの気持ちであたかく見守ってあげましょう。



料理をするときのやくそくを、おうちのひととしましょう

①身支度はいい？(つめは大丈夫？)

(しっかり手を洗おう！)

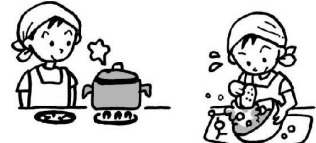


②包丁を持ったら……柄をしっかり持つ。

刃の方を人に向けない。切るときはねこの手に。

③火を使うとき……火のそばを離れない。

火の加減に注意する。(やけど注意)



④後片づけも忘れずに……。

クッキングチャレンジ

給食にも登場するメニューを紹介し、分量は給食用ですので、ご家庭に合わせて調節してください。

マーボーなす (4人分)

材料	分量	作り方
なす (いちょう切り)	120g	① 野菜を洗い、材料を切る。 ② フライパンに油をひき、豚ひき肉をしょうがと炒める。 ③ ②に、にんじん・たまねぎ・干し椎茸を入れ、火が通ったら、なす・厚揚げを加え、Aの調味料で味付けをする。 ④ 仕上げにごま油・ねぎを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
豚ひき肉	80g	
しょうが (みじん切り)	少々	
厚揚げ (サイコロ)	200g	
にんじん (短冊切り)	60g	<div style="text-align: center;"> <p>食べよう夏野菜</p> </div>
たまねぎ (みじん切り)	120g	
干し椎茸	2枚	
(水戻し後スライス)		
ねぎ (小口切り)	20g	
油	適量	
赤みそ	大さじ1	
中華だし	少々	
さとう	小さじ1	
濃口しょうゆ	小さじ1/2	
豆腐板醤	少々	
ごま油	少々	
片栗粉	適量	

フルーツポンチ (4人分)

材料	分量	作り方
パイナップル	80g	① 材料を食べやすい大きさに切る。 ② 大きなボールに材料と缶詰の汁を適量入れる。 ※ 季節の果物・ゼリー・白玉団子・ジュースなどを加えてアレンジができます。
白桃缶	80g	
甘夏缶	80g	
杏仁豆腐	80g	