

元気もりもり!! (食育だよ)

京丹後市立丹後小学校
令和3年7月20日(金)

夏休み親子deクッキング!!



21日から待ちに待った夏休み!! 15日の朝会でも話しました、親子クッキングの協力をお願いします。昨年、コロナの臨時休校の時に春のレシピ集を作りました。今年も丹後小のみんなの美味しいものを集めた、オリジナル夏のレシピ集をつくりたいと思います。できれば丹後の美味しいもの、旬のものができたらいいですね。(メニューが重なった場合、掲載されない場合もあります) 親子クッキングで元気で楽しい夏休みを過ごしてください。

日時：夏休み中に親子でいつするか話し合い、計画する。

ルール：①ノーメディアで挑戦すること!

- ☆低学年は、お手伝い
- ☆中学年は、協力して
- ☆高学年は、できるだけ一人で。

作った料理は家族で
いっしょに食べる。



②出来た料理は、絵に表すか、写真をはりつける。
材料や作り方、注意点やおすすめポイントを書く。

その他：できれば丹後産の材料や、夏らしいメニューがいいですね。丹後の美味しいものや、給食がない昼ごはんのおすすめや、おやつでもOK!

提出日：8月27日(金) 2学期始業式の日



さんこう
参考にしてみてくださいね。

びんが
玄関ホールのところ
季節のかわいいレシピ本
が置いてあります。
手にとってみてね。

「かんたんクッキング 12ヶ月」
(岩崎書店)

夏のちよい足し オススメ4つ

カレー味 をプラス

カレーの香辛料は、体にこもった熱を汗で発散させてくれます。また食欲を高めてくれるので、夏バテ予防になります。



しょうが

をプラス

しょうがの香りは食欲を高めてくれます。また胃腸の働きをよくして、消化不良を予防するので、薬味でちよい足しはオススメ。

梅干し

をプラス

酸っぱさのもとクエン酸が、疲れの原因になる乳酸を体の外に出してくれます。抗菌作用もあるので食中毒の予防にも。

キムチ

をプラス

キムチに含まれる乳酸菌が腸の環境を整えてくれます。腸が健康だと免疫力も高まり、夏バテの予防もバッチリ!

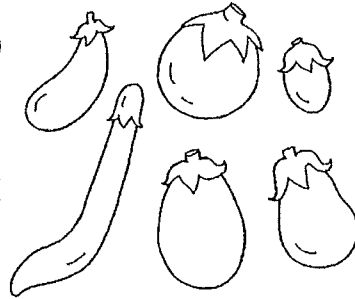


きせつ やさい 季節の野菜 **なす** えいご い エッグプラント たまご しょくぶつ 卵の植物 **なぜ？**

日本のなすは、むらさき色に細長（丸長）いのがなじみですが、アメリカのなすは純白で球状、まさに卵がなっているように見えるそうです。

イロイロいろんななす

なすは奈良時代にはすでに日本で栽培されていたといわれています。栽培の歴史が長いので、各地に卵形なすや長なす、丸なす、白なすや青なすなどの色や形もさまざまな品種が生まれています。



なすはスポンジみたいに味がしみ込む！

なすの果肉はスポンジのような構造をしているため、味がしみ込みやすく、組み合わせた食材のうまみやだしを吸収してくれます。漬物、炒め物、揚げ物、煮物など、さまざまな料理があります。



給食メニューの紹介 **今回は夏野菜、焼きナスだけじゃない！**



ごはんがすすむ！
なすと鶏肉の辛味炒め

もう1つなす！！
カボチャとなすのひき肉焼き

【材料】4人分

- ・なす・・・200g
 - ・鶏肉・・・140g
 - ・酒・・・3g
 - ・しょうゆ・・・3g
 - ・片栗粉・・・20g
 - ・薄力粉・・・12g
 - ・油
 - ・葉ネギ・・・30g
 - ・にんにく・土ショウガ・・・各3g
 - ・一味唐辛子・・・少々
 - ・酒・砂糖・しょうゆ・みりん・水
7g・18g・3.2g・4g・24g
- 下味
粉つけ

【作り方】

- ①なすは一口大に切る。
- ②鶏肉は酒・しょうゆで下味をつける。
- ③②に片栗粉と薄力粉をまぶし、油で揚げる。①のなすも素揚げする。
- ④葉ねぎはななめ切り、にんにく、土ショウガはみじん切りにしておく。
- ⑤フライパンに油を入れて④をかおりが出るまで炒める。
- ⑥⑤に調味料を入れて、③のなすと鶏肉を入れて混ぜる。
できあがり～！

【材料】4人分

- ・西洋カボチャ・・・140g
- ・なす・・・60g
- ・塩
- ・鶏ミンチ・・・100g
- ・油
- ・さとう・・・5g
- ・しょうゆ・・・10g
- ・みりん・・・3g
- ・ミックスチーズ・・・32g
- ・パセリ・・・少々

【作り方】

- ①カボチャ、ナスを食べやすい大きさに切る。
- ②かぼちゃは蒸す又はレンチン
- ③鶏ミンチとなすを油で炒める。
- ④③に調味料を入れて混ぜる
- ⑤④をカップや耐熱皿にいれ
- ⑥チーズをのせオーブンで焼く。
- ⑦パセリを散らし出来上がり

夏こそ“みそ汁”で元気に！



0033① 栄養満点

みそには、必須アミノ酸9種類に加え、ビタミン・ミネラル、食物繊維など、多くの栄養素が含まれています。野菜や肉・魚など何でも入れられるのもみそ汁のいいところ。簡単にたくさんの栄養をとることができます。

0033② 体を温める

エアコンの効いた室内にいたり、冷たい食べものばかりとっていると、体はお疲れモードに。みそ汁が体の中からじんわり温めてくれます。

0033③ 熱中症対策に

熱中症も心配なこの時期。汗で失った塩分をみそ汁で補給しましょう。また、みそは腸内環境を整えてくれるので、免疫力アップにも効果。暑さに負けない体を作ります。



調理員さんからアドバイス

なすと油との相性がとても良いです。麻婆なす、煮びたし、グラタン、いろいろな料理に挑戦してみてください。