

給食だより 12月号

竜王西小学校

毎月19日は食育の日

寒い冬こそ家族団らん

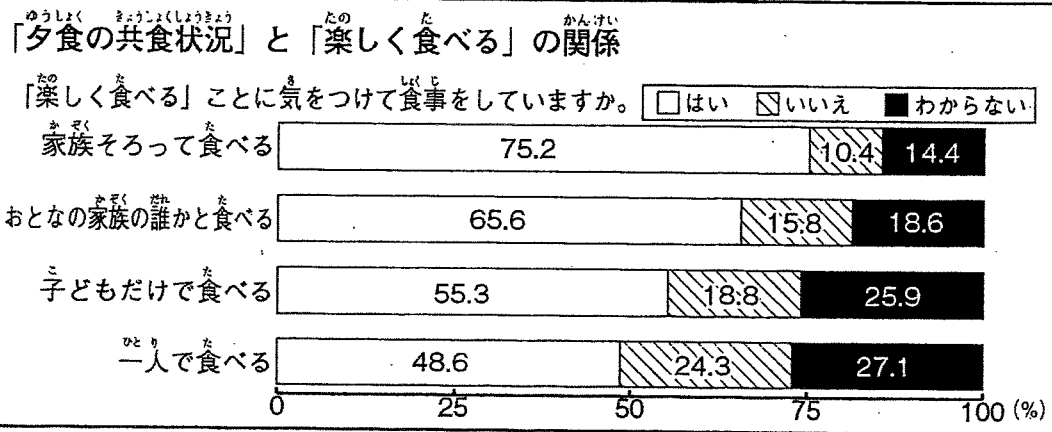
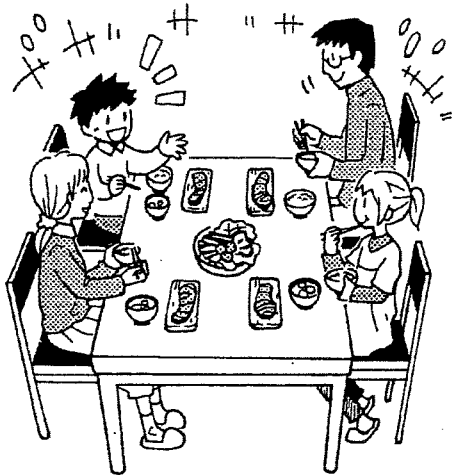


家族で食べると楽しい!

みなさんは、できるだけ毎日、家族そろって食事をしていますか?

小、中学校を対象にしたある調査によると夕食を「家族そろって食べる」と回答した児童生徒の約75%が「楽しく食べる」ことに気がついていますが、「一人で食べる」子どもの場合はその割合が約49%になっています。

忙しい毎日ですが、子どもが笑顔で食事ができる機会を増やしましょう。



資料:「平成19年度児童生徒の食事状況等調査報告書」(独)日本スポーツ振興センター



なべ料理は、寄せなべに水炊き、地域に伝えられているものなどさまざまな種類が楽しめます。また、一般的に肉や魚、野菜などたくさんの食材を使うことが多く、油をほとんど使わないため、低エネルギーで栄養をたくさんとることができます。

みんなで食べれば体だけでなく心もほかほかあたたまる! 食卓になべ料理をぜひ取り入れましょう。

簡単給食レシピ 〈材料全て4人分〉

パーティー気分を楽しめるメニューです。今年はお家で♪

☆アメリカンドッグ☆

材料 皮なしウィンナー1袋 ホットケーキミックス 100g 牛乳 80cc
薄力粉大さじ1 揚げ油適量

- ① ボールにホットケーキミックスをあげ、牛乳を加えてなめらかになるまで混ぜる。
- ② ウィンナーに薄力粉をまぶし、爪楊枝を刺す。
- ③ 鍋に油を用意する。160度に温める。
- ④ ウィンナーに①で作った生地を付けて油で揚げる。
- ⑤ 色が付くまで揚げる。

※生地の中が生にならないよう、中火で揚げる。中身はじゃがいもやチーズもお薦めです。

☆タンドリーチキン☆

材料 鶏もも肉2枚 A(ニンニクすりおろし2カケ しょうがすりおろし2カケ トマトケチャップ大さじ4 オリーブオイル大さじ4 カレー粉大さじ2 プレーンヨーグルト大さじ6 塩小さじ1 こしょう少々)

- ① 鶏肉は1枚を4等分に切り、塩、こしょう(分量外)を少々ふってすり込む。ボールにAを混ぜ合わせ鶏肉を入れ、手で揉み込み1時間以上漬ける。(1晩漬けてもOK)
- ② フライパンを熱しオリーブオイルを熱し両面をこんがり焼く。

※オーブンで焼いても、シューシーに焼き上がります。

☆クラムチャウダー☆

材料 あさり(殻付き)400g 酒または白ワイン 100cc ベーコン 80g 玉葱 1個 じゃがいも 1個 人参 1本 小麦粉大さじ2 バター 20g コンソメ 1個 水 400cc 豆乳または牛乳 500cc パルメザンチーズ大さじ2

- ① あさりを砂抜きする。酒を入れた鍋で蒸し煮にして殻を取っておく。蒸し汁は捨てない。
- ② 野菜を角切りにしておく、フライパンを熱しバターを溶かして野菜を炒める。
- ③ ②の鍋に、小麦粉を入れ粉っぽくなるまで炒める。
- ④ 水とコンソメと蒸し汁を加えて、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 豆乳か牛乳を加えて、温まるまで煮たらチーズを加えて味を整える。

※野菜を星型にくりぬくとパーティーらしい華やかな仕上がりになります。

