

毎月19日は食育の日



しよくいく

食育だより

令和2年 8月7日
吉井田小学校 第4号

いよいよ夏休みです。今年は、2週間と短いですが、しっかり休んで有意義な夏休みになるといいですね。お休み中も朝ごはんを食べるようにしましょう。そして、できれば牛乳も飲んでほしいと思います。

今回は、「休業中に作ったおすすめレシピ編」をお届けいたします。

おすすめレシピ!! お子さんと作ってみましょう

①4年1組女子

ヨーグルトサラダ

材料 ・ヨーグルト(1箱)

- ・生クリーム(100ml)
- ・みかん缶
- ・パイナップル缶
- ・バナナ(2本)

(作り方)

- ①バナナは食べやすい大きさに切る。
- ②材料を全て混ぜて出来上がり。
おばあちゃんと作ったそうです。

②2年3組女子

もやしのナムル

材料 ・もやし(1袋) ・ゆでる

- ・きゅうり(1/2本) ・細切り
- ・ハム(2枚) ・細切り
- ・ごま ・大さじ1
- ・ごま油 ・大さじ1と1/2
- ・塩 ・小さじ1/4

(作り方)

- ・もやしをゆでる。きゅうりとハムを細切りする。調味料をまぜる。

③朝食におすすめ「パニーニ」2年1組女子

材料

食パン(8枚切り) 2枚

ハム(1枚) ・スライスチーズ(1枚) ・レタス

(作り方)

- ①食パンの上に、ハム、チーズ、レタスを好きな順番にはさみます。
- ②もう1枚をその上のにせます。
- ③パニーニの機械で焼く。
- ④少しまって、お好みの焼き加減になったか見る。
- ⑤機械が熱いので取り出す時に気をつける。
- ⑥お皿にもりつけて、できあがり。

④おやつにもぴったり「とうふ田楽」

1年2組男子

材料 ・木綿豆腐 1丁

- ・みそ ・大さじ2
- ・さとう ・大さじ2
- ・さんしょう ・適宜

- ①まな板で豆腐をはさんで水気を切る。
- ②豆腐を水平に半分に切る。
- ③さらに3等分する。
- ④調味料を少量の水でとき、くしをさした豆腐の片面にぬる。
- ⑤片面を網焼きにする。

⑤手作りピザ！！3年1組女子

材料

小麦粉100g、水50cc、塩ひとつまみ
油・・・大さじ1

(作り方)

- ①材料を全部ボウルに混ぜて、こねる。
- ②生地がまとまったら、ビニール袋に入れて足でふむ。
- ③生地がやわらかくなったら、生地をうすく伸ばして、好きな具をのせて焼いて食べる。

短い夏休みですが、簡単に
できそうなレシピばかりで
す。作って、食べて、笑顔で
すごしましょう



⑦福島といえぽ！！「ギョーザ」です。皮から手作りしてみましょう。2年1組男子のお母さん

材料

- ・強力粉 470g
- ・米粉30g
- ・塩ひとつまみ
- ・熱湯240ccぐらい

(作り方)

- ①材料を混ぜてこねて、まるめて30分ねかせる。
- ②棒状にして、切って、つぶして、麺棒でうすくのばす。
- ③ギョーザの具をつくり、皮で包んで焼く。モチ、カリ、ジュワのギョーザができます。

⑥おやつにぴったり「カラフルゼリー」1年1組男子のお母さん

作り方

市販のゼリー（メンコちゃんなど）を電子レンジで30秒くらい温める。透明なコップなどに入れて冷蔵庫で数分冷やして固まったら、また同じ作業をくりかえしてできあがりです。市販品を使うので計量いらず、火も使わずに簡単にできます。配色を考えてつくるのもとても楽しそう。

おすすめ・おいしいレシピ大募集中です。

夏休み中も朝ごはんを
食べましょう。

イラスト：食育わくわくブックより出典

