

食育通信

2020年(令和2年)5月7日
福山市立湯田小学校 No.1
(文責) 栄養教諭 広中

㊦っくり、かぞくて㊦んらん、たのしい㊦よくたく、㊦れしいな

食育通信では、本校で取り組む食育や給食に関する情報、家庭で作って欲しいおすすめレシピ等をお知らせします。

今回は、「免疫力アップ!かんたん野菜レシピ」をご紹介します。ぜひおうちで作ってみてください。また、新型コロナウイルス感染予防のためにも、食事前のせっけん手洗い・うがいはかかさずおこないましょう。

マグカップ de ベジケーキ

混ぜて、チンするだけの
ホカホカしっとりケーキ



材料 (マグカップ5個分)		作り方
たまご	1個	① ボウルにたまごと野菜ジュース入れ、混ぜ合わせる。 ② ホットケーキミックスと砂糖を加え混ぜ、サラダ油を加えてさらに混ぜる。 ③ マグカップの半分くらいまで、生地を入れる。 ④ 600Wの電子レンジで5~6分加熱する。
野菜ジュース	200ml	
ホットケーキミックス	200g	
砂糖	大さじ2	
サラダ油	大さじ2	
<p>ムラになってドロツとした生地が残るときは、10秒ずつ加熱時間をのばして様子を見てくださいね!</p>		

ひとことメッセージ

はじめまして、栄養教諭の広中誌織です。子どもたちと顔を合わせるのもわずかな回数となってしまい、とてもさみしい日々を送っています。新型コロナウイルスが1日も早く終息するとともに、みなさんが休校中も元気に過ごせることを願っています。

野菜は、免疫力を高める**ビタミンA・C・E(エース)**が豊富です。また、おなかの調子をととのえてくれる**食物繊維**もたっぷりです。「低学年でもできる!」をテーマに、包丁やコンロを使わず、〇〇するだけレシピを考えてみました。



シャキシャキ!もやしナムル



材料（4人分）		作り方
もやし	1袋	① もやしはさっと洗っておく。 ② 耐熱容器にもやしと調味料を入れてラップをし、600Wの電子レンジで3～4分加熱する。 ③ 火が通ったらごま油を加えて、和える。
鶏がらスープのもと	小さじ1	
塩・こしょう	少々	
ごま油	小さじ1	

	→		→	
洗う		混ぜる		チンする

ぱくぱく☆にんじんそうめん



にんじんをまるごと使った
栄養満点そうめん

材料（4人分）		作り方
にんじん	1本	① にんじんを洗って、皮をむく。 ② ピーラーでにんじんをけずっていく。 ③ 耐熱容器ににんじん、ツナフレーク、めんつゆを入れてラップをし、600Wの電子レンジで3～4分加熱する。
ツナフレーク	1缶	
めんつゆ	小さじ2	

		取り出すときは やけどに注意!