



食育だより

第 5 号

2024年(令和6年)9月
福山市立蔵王小学校



9月も残り数日になりました。先週まで夏の暑さが厳しかったですね。朝夕には秋の気配が感じられるようになりました。連休で乱れがちだった生活習慣は見直すことができますか。元気に過ごせるようにしましょう。また、栄養バランスに気をつけながら、しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう。

敬老の日

おじいちゃん、おばあちゃんの知恵、 伝統食材を取り入れよう

先週の祝日の16日(月)は「敬老の日」でした。「まごわ(は)やさしい」。どこかで聞いたことはありませんか。これは健康づくりを支えてくれる、日本で昔から親しまれ、食べられてきた「伝統食材の頭文字」を並べたものです。低カロリーでヘルシー、食物繊維やビタミン、無機質(ミネラル)など体によい成分が豊富に含まれ、世界からも注目されている食材です。



月和名シリーズ
8月



月和名シリーズ
9月

涼しくなり、秋の季節になりました。急な気候の変化に子どもたちの体調が心配です。2学期も元気に乗り切るため、しっかり食事をし、勉強や運動など頑張ってもらいたいですね。

(栄養士) 藤井



まごわ(は)やさしい食材を使った学校給食

「まごわ(は)やさしい」の「ま」めと「や」さいには、高野豆腐と切干大根があります。
高野豆腐と切干大根は、乾物であり、昔から使われている伝統食材です。これらの食材を使った「高野豆腐の卵とじ」、「切干大根の煮つけ」を紹介します。

高野豆腐の卵とじ



材料(4人分)		作り方
高野豆腐(サイコロ)	20g	① 鍋に油をひき、豚肉を炒める。 ② 玉ねぎ、にんじん、干しいたけ、じゃがいもを炒める。 ③ ②に水を加えて煮る。 ④ 材料に火が通ったら、Aで味を調え、高野豆腐を入れてさらに煮る。 ⑤ さやいんげん、溶きほぐした卵の順に加えて、仕上げる。 ※長期保存ができる高野豆腐は、豆腐を凍らせて乾燥させた食品です。高野豆腐は、水に戻さず、そのまま使うと味が入りやすく、短時間でやわらかく煮えます。
卵(溶きほぐす)	2個	
豚肉(スライス)	80g	
じゃがいも(角切り)	1個	
にんじん(いちょう切り)	1/2本	
玉ねぎ(短冊切り)	1/2個	
干しいたけ(水で戻してせん切り)	2g	
さやいんげん(2cm幅)	30g	
砂糖	大さじ1	
しょうゆ	A 小さじ2	
塩	適量	
油	適宜	
水	160ml	

切干大根の煮つけ



材料(4人分)		作り方
切干大根(水で戻す)	戻す前 20g	① 小鍋に油を熱して、切干大根、にんじん、油揚げ、さやいんげんを入れて、炒める。 ② 具材がしんなりしてきたら、砂糖、しょうゆを入れて味をつける。(お好みでみりんを加えて下さい) ③ 煮汁がなくなるまで弱火で煮含める。 ※切干大根は、水に戻すだけで、いつでもお手軽に使える乾物です。
にんじん(せん切り)	1/4本	
油あげ(短冊切り)	1/2枚	
さやいんげん(2cm幅)	4本	
油	適宜	
砂糖	小さじ1	
しょうゆ	小さじ2	

「まごわ(は)やさしい」の食材を使った料理を作ってみましょう!!

