



親子でチャレンジ！パーティメニュー

子どもからご年配の方まで、家族みんなに喜ばれる料理です。お子さんと一緒に作ってみませんか？

ツリーサラダ

じゃがいも(大)…3個
牛乳…大さじ1
塩…小さじ1/3
こしょう…少々
マヨネーズ…40g
ブロッコリー…1個
にんじん…40g
ミニトマト…4個
黒いりごま…少々

- ①ポテトサラダを作る。
じゃがいもの皮をむき4等分に切り、ゆでる。火が通ったら湯を捨て、弱火にかけ、粉ふきいもにしてつぶす。塩、こしょう、牛乳を加え、冷めたらマヨネーズを加える。円錐形に形作る。
- ②ミニトマトは半分に切り、間に球形にしたポテトサラダをはさみ、黒ごまで目をつけサンタにする。
- ③ブロッコリーを小房分けにして塩ゆでにする。にんじんは輪切りにし、星型にぬいて塩ゆでする。ポテトサラダの表面にブロッコリーとにんじんを飾る。

ブロッコリーの軸やにんじんの残りなどは、粗みじん切りにして、少量のバターで炒め、水、コンソメ、塩、こしょうで味付けしてスープに活用しましょう。

デコレーションマフィン

小麦粉(薄力粉)…75g
ベーキングパウダー…小さじ1
鶏卵(L玉)…1個
砂糖…25g
バター…40g
牛乳…15cc
いちごジャム…60g
ベイクドマフィンカップ…4個
粉糖…100g
卵白…1/2個分
食用色素(緑・黄)…適量
水…適量
アラザン…適量

- ①小麦粉とベーキングパウダーをよく混ぜてから粉ふるいでふるっておく。卵は割りほぐす。
- ②バターを電子レンジに30秒ほどかけて溶かし、砂糖を加えてホイッパーで混ぜる。卵と牛乳を少しずつ加えて混ぜる。
- ③小麦粉をもう一度ふるいながら入れる。最初は少量ずつ入れてホイッパーで混ぜ、ある程度なじんだら多めにふり入れる。
- ④小麦粉を入れていく途中で、ジャムを加える。
- ⑤カップに均等に入れて、トントンと落として空気を抜く。余熱した180℃のオーブンで約20分焼き、冷ましておく。
- ⑥卵白と粉糖を混ぜ、アイシングを作る。2つに分け、それぞれに色をつける。
- ⑦マフィンの上にアイシングを塗り、アラザンを飾る。

食育だより

H26.12.22発行 第23号 壬生町教育委員会

食育
給食情報
公開中!

壬生町の学校給食と食育
壬生町教育委員会から
http://www.mibu.ed.jp/



ケーキずし

すし型
牛乳パック…1個分
縦に4等分に切り、輪にしてテープで止める。

すし飯
ご飯…400g
すし酢…60g
青のり…少々
白いりごま…小さじ1
ご飯を固めに炊き、熱いうちにすし酢を混ぜる。2つに分けそれぞれに青のりとごまを混ぜて、2色のすし飯を作る。

かんぴょうの煮付け
かんぴょう…8g
しょうゆ…大さじ1
三温糖…大さじ1.5
日本酒…大さじ1/2

- ①かんぴょうをよく洗い、塩でよくもむ。鍋に水を入れ、水からゆでる。
- ②柔らかくなったら湯を捨て、調味料と、かんぴょうがかぶるくらいの水を入れ、弱火で汁気がなくなるまで煮る。汁気がなくなったら火を止め、そのまま冷ましておく。2cmに切り、2色のすし飯の間にサンドする。

いり卵
マヨネーズ…大さじ1
鶏卵…3個
塩…小さじ1/4

材料を電子レンジで使える容器に入れて混ぜ、500Wで約1分かける。取り出して火が通っているところを崩すように混ぜ、さらに40秒かけ取り出して全体をよく混ぜる。(とろりとしていた卵も余熱で火が通ります)2色のすし飯の上にのせる。

トッピング
ミニトマト…4個
丸ごと1個のりんごをむく時のように包丁を使ってトマトの上の方から回すように皮をむく。
くるくると丸めてバラを作る。

キヌサヤ…4枚
塩ゆでにし、斜め切りにして葉っぱにする。
尾付ポイルえび…4枚
赤い方を外にして丸め、尾を立てて飾る。

鶏も切身…80g×4枚
しょうゆ…小さじ1
塩…0.8g
こしょう…少々
日本酒…大さじ1
おろししょうが…小さじ1
マーマレード…40g
しょうゆ…大さじ1強

ローストチキン

- ①ビニール袋の中で鶏肉に下味をつける。
- ②予熱したオーブン180℃で約15分焼く。
- ③マーマレードとしょうゆを電子レンジ500Wで30秒ほどかけてソースを作る。鶏肉が焼き上がったから、皿に盛りソースをのせる。

- 材料はすべて4人分です。
- ローストチキンとマフィン、オーブントースターでも作れます。焦げるときは途中でアルミホイルをかぶせるなどして調節してください。
- すしケーキとツリーサラダは、大きく作って取り分けでもいいですね。



おはしが正しく使えるみぶっ子に

壬生町では、食事の時のあいさつや姿勢など、基本的な食事マナーについて指導を進めています。特に、おはしの持ち方については、小学校2年生の授業などで重点的に行っています。

昨年、和食がユネスコの無形文化遺産に登録されましたが、はしは和食文化の基本でもあります。今のうちに正しい使い方が身につけられるよう、ご家庭でもご協力をお願いします。



はしが使えないと…

- 魚や煮物など、正しくはしが使えないとうまく食べられないものが多い。
- 子どもは「食べにくい」ものは嫌いになりがち。
- はしの使い方や持ち方が間違っているだけで、周囲によくない印象を与えてしまう。



はしが使えると…

- 料理を上手に、美しく、おいしく食べることができる。
- 会食などのコミュニケーションで周囲により印象を与えることができる。
- 日常的にはしを使うことにより、手先が器用になる。

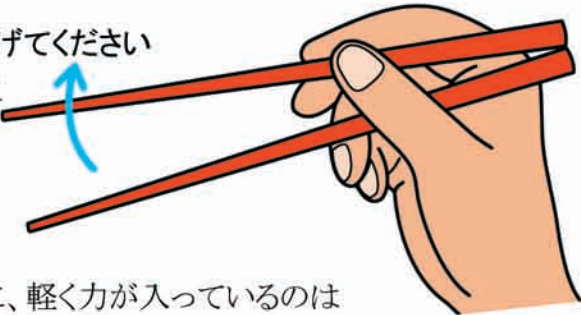


こんな風に持ち方を確認してあげてください

1. 上のはしを、鉛筆を持つように持ちます。この時使うのは、中指と人差し指だけ。親指は軽く添えるだけです。

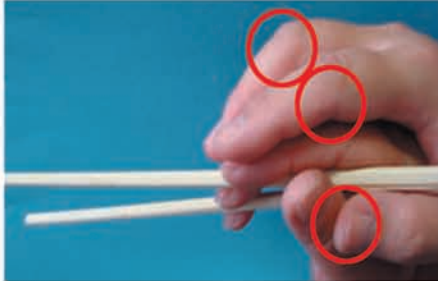
2. 上のはしだけ、動きます。

上のはしを動かしているときに、軽く力が入っているのは中指と人差し指だけ。親指・薬指・小指に力はいりません。



→手の甲から手を添えて確認すると分かります

子どもの手の上から大人が手をそえて、右の写真の丸の部分を確認します。中指と人差し指の第2関節のみ動かし、親指は動きません。



おはしがなくても練習できます 指の動きを訓練しましょう

- 中指と人差し指の第2関節だけまげる。
- 他の3本の指には力を入れない。10回1セットで3セット、食事の前に動かしてみましょう。



やってはいけない おはしのNGマナー

ねぶりばし



はしをなめる

にぎりばし



はしをつかんでもつ

まよいばし



どの料理を 取ろうか ふらふらする

なみだばし



汁をたらしながら 食べ物を運ぶ

たたきばし



はしで食器をたたく

つきばし



はしで食べ物をつきさす

よせばし



食器をはしでひきよせる

はしわたし



はしからはしへ受けわたしをする