



# 食育だより

H26.7.18発行 第22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  
http://www.rmbu.ed.jp/



学校では、理科や生活科、総合的な学習の時間や児童会活動などで野菜の栽培を行います。地域農家の方のボランティア協力をいただくこともあります。この時期は、どの学校でも夏野菜の収穫まっさかり。毎日のように水をやり、汗をかきながら除草し、花や葉の成長の様子を観察して、大切にいつくしみながら育てた野菜たち。それだけに収穫は、喜びもひとしお。苦手だった野菜でも、まるで宝物のように大事にとって食べます。給食の食材としていただくことで、全校で喜びを分かち合うこともあります。農園活動を通し、子どもたちは栽培の難しさと収穫の喜び、植物の生命や地域の食文化について学んでいきます。

## 豊作です！ 学校で育てた夏野菜



給食委員会で育てたなすを大切に収穫しました。とりたてをすぐに料理。シンプルな油炒めにして「バクリ！おいしい！」これから学校のみんなにオススメしたいなす料理を考えていきます。

### 私たちの学校ではこんな野菜を育てています

- |      |  |
|------|--|
| 壬生小  | さつまいも(2年) トマトやピーマンなど自分で選んだ野菜苗(2年)<br>かんぴょうふくべ、バケツ箱(5年)<br>じゃがいも、トマト、さやいんげんなど(学習相談学級)<br>なす、さつまいもなど壬生町で生産されている野菜(給食委員会地産地消部)            |
| 藤井小  | 米、ブロッコリー、きゃべつ、ねぎ、大根、白菜など(全校)<br>とうもろこし、ピーマンなど(1年) さつまいも、トマトなど(2年)<br>なす、オクラなど(3年) えだまめ、スナップえんどうなど(4年)<br>かんぴょうふくべ、かぼちゃなど(5年) じゃがいも(6年) |
| 壬生東小 | さつまいも(2年) きゃべつ(3年) じゃがいも(6年)<br>ピーマン、なす、きゅうりなど(特別支援学級)   |
| 睦小   | さつまいも(1年・学習相談学級) なす、ピーマン、ししとうなど(2年)<br>きゃべつ(3年) かぼちゃ、いんげん(5年) じゃがいも、とうもろこし(6年)   |
| 稲葉小  | さつまいも(1年) きゅうり、ミニトマト、ピーマンの鉢栽培(2年)<br>ポップコーン、なす(2年) 枝豆(2,3年)<br>とうもろこし、かぼちゃ、小松菜(5年) じゃがいも(6年) いちご(全校)                                   |
| 羽生田小 | さつまいも(1~2年) じゃがいも(3~6年) かぼちゃ(5年)<br>かんぴょうふくべ(5~6年)<br>きゅうり、なす、とうもろこし、ピーマン、えだまめ、ミニトマト(1,2年)   |
| 壬生北小 | さつまいも(2年) ゴーヤ(4年) かぼちゃ、トマト(5年) じゃがいも(6年)   |
| 安塚小  | さつまいも(1~4年) じゃがいも(1,2,6年) かぼちゃ(5年)   |
| 壬生中  | ミニトマトの苗づくり(2年) なす、きゅうり、オクラなど(特別支援学級)   |
| 南大副中 | じゃがいも、さつまいも、大豆など(特別支援学級)   |

## 夏野菜たっぷりの人気メニュー

### なすとトマトのミートソース

なすやトマトが苦手な子も、並んでおかわりする人気のスパゲティです。ひき肉は、炒めるといよりは焼く感覚で。茶色の焦げもうま味ですので、玉ねぎの水分でこそげとって使います。



### 材料(4人分)

- |              |         |          |         |
|--------------|---------|----------|---------|
| 1. 6mmのスパゲティ | …4束     | ケチャップ    | …大さじ8   |
| 塩            | …適量     | トマトピューレ  | …大さじ8   |
| オリーブオイル      | …大さじ1.5 | デミグラスソース | …大さじ5   |
| サラダ油         | …小さじ1   | 塩        | …小さじ1/2 |
| にんにく(おろして)   | …小さじ1   | こしょう     | …少々     |
| しょうが(おろして)   | …小さじ1   | ナツメグ     | …少々     |
| 玉ねぎ          | …2個     | 粉チーズ     | …大さじ3   |
| にんじん         | …1本     | 完熟トマト    | …1個     |
| 牛ひき肉         | …100g   | なす       | …2本     |
| 豚ひき肉         | …100g   | サラダ油     | …大さじ1.5 |
| 赤ワイン         | …大さじ1.5 |          |         |

### 作り方

- ① 玉ねぎとにんじんをみじん切りにする。トマトは湯むきして1.5cm角に切る。なすはいちょう切りにして水にさらしてアクを抜き、キッチンペーパーで水分をふきとっておく。
- ② 鍋に油を引き、にんにく、しょうが、ひき肉とナツメグを入れて焼きつけるように中火で炒める。鍋に茶色い焦げが浮くくらいまで炒めたら、玉ねぎを加え、弱火でしんなりと透明になるまで炒める。にんじんを入れてさらに炒め、トマトピューレを加える。ケチャップ、デミグラスソース、粉チーズを加えて、塩、こしょうで味をととのえる。
- ③ 別のフライパンに油を多めに引き、なすを炒める。しんなりしたら、キッチンペーパーを敷いた皿にとり、余分な油分をとる。
- ④ ②に、③のなすとトマトを加えて一煮立ちさせ、ミートソースのできあがり。
- ⑤ たっぷりの湯に塩を加えてスパゲティをゆで、ざるにとりオイルをまぶす。
- ⑥ ⑤を皿に盛り、上から④のソースをかける。





# 各校栄養士からの夏のおすすめレシピ!

おすすめ! かんたん  
朝ごはんアイデア⑫

ごまの風味の効いた食欲のでるおかずです

## じゃがいもとベーコンのごま風味炒め

壬生中  
栃木栄養士  
のおすすめ!



- 材料(4人分)**
- ・サラダ油 ……小さじ1
  - ・じゃがいも ……200g
  - ・ベーコン ……40g
  - ・アスパラガス…50g
  - ・塩、こしょう…少々
  - ・ごまドレッシング  
(乳化タイプ)……大さじ1

**作り方**

- ① じゃがいもは、8mm程度の拍子切りにし、水にさらす。
- ② ベーコンは千切り、アスパラは斜め切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、水気を切ったじゃがいもとベーコンを炒める。
- ④ じゃがいもが透き通ってきたら、アスパラを加え軽く塩こしょうをする。
- ⑤ 仕上げにごまドレッシングを加えてできあがり。



壬生小  
大島栄養教諭  
のおすすめ!



夏バテ防止に夏野菜をたっぷりいただきます。脂肪分控えめドレッシングです。

## 水切りヨーグルトのサラダ

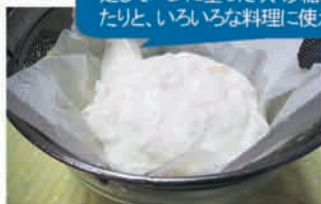
**材料**

- ・トマト、きゅうり、えだまめ、かぼちゃ、さやいんげん、とうもろこしなど、お好みの夏野菜 ……適量
- ・ボイルえび、ハムなど…適量

**ヨーグルトドレッシング(作りやすい分量)**

- ・水切りヨーグルト ……50g
- ・マヨネーズ ……大さじ1.5
- ・塩 ……小さじ1/4
- ・こしょう ……少々

そのままサラダの上にトッピングしたり、少量の塩を足してパンに塗ったり、砂糖を足してフルーツと和えたりと、いろいろな料理に使えます。



**作り方**

- ① お好みの野菜を1~1.5cm角に切ります。火を通す必要がある野菜は、グリルやオーブントースターで焼くか、電子レンジなどで加熱するなどして冷ましておきます。
- ② ドレッシングの材料を混ぜ、野菜を和えて、できあがり。

昨年流行した水切りヨーグルト。クリームチーズの代わりにお菓子に使うほかにも、料理にも使えます。

1パック(400g)の無糖ヨーグルトをキッチンペーパーを敷いたざるとボールに入れ、冷蔵庫で一晩水切りします。1パック400gのヨーグルトから、約220gの水切りヨーグルトと170gの水がとれます。水分は栄養たっぷりの乳清ですので、捨てずに牛乳とはちみつを入れて、ヨーグルトドリンクでいただきます。

カレーの風味が食欲をかき立てます

## 巾着卵のカレー煮

睦小  
伊澤栄養士  
のおすすめ!



**材料(2人分)**

- ・水 ……250cc
- ・めんつゆ(ストレートタイプ) ……大さじ2
- ・さとう ……小さじ1
- ・カレールウ ……1かけ(20g)
- ・油揚げ ……1枚
- ・にんじん ……10g
- ・さやいんげん…1本
- ・ベーコン ……1/2枚
- ・生しいたけ ……1/2枚
- ・たまご ……2個

**作り方**

- ① 油揚げは半分に切り、熱湯にくぐらせて油抜きし、中を開いておく。
- ② にんじん、しいたけは千切り、いんげんは斜めスライスにし、電子レンジで30秒程度加熱する。(野菜に火が通っていたほうが、油揚げの中に野菜を入れるときに皮が切れたりせず扱いやすいです)
- ③ 油揚げの中に、②と1cm幅に切ったベーコンを入れ、その上に卵を入れ、口を楊枝でとめる。(小鉢などで油揚げを固定すると入れやすいです)
- ④ 小さめの鍋に水、めんつゆ、さとう、カレールウを煮立たせ、巾着卵を入れ、弱火でコトコト煮込む。10分ほどで裏返しにしたら10分程度煮ればできあがり。



巾着卵は、中に入れる具や味付けでいろいろなバリエーションが広がります。具を多く詰める際は、油揚げを2/3程度で切り、残りはみそ汁などに活用ください。

パンじゃないんです。なんとお麩!

## お“麩”レンチトースト

南犬飼中  
池崎栄養士  
のおすすめ!



**材料(5人分)**

- ・焼き麩 ……15個
- ・牛乳 ……50cc
- ・卵 ……1個
- ・砂糖 ……15g
- ・バニラエッセンス ……2滴
- ・バター(お好みで) ……5~10g
- ・粉砂糖 ……適量
- ・いちごジャム…適量

**作り方**

- ① 卵は冷蔵庫から出して常温に、牛乳は少し温めておきます。
- ② 卵、牛乳、砂糖、バニラエッセンスを合わせよく混ぜます。
- ③ 焼き麩を②の液に浸します。(時間があれば30分置くとモチモチした食感に、1時間浸すと口の中でとろけます)
- ④ バターをひいたフライパンで、③を弱火で両面焼きます。
- ⑤ 焼き色のついたお麩をお皿に並べ、お好みのジャムと粉砂糖を振りかけます。



今回は、いちごジャムを使用しましたが、お好みで、はちみつやメープルシロップをかけてもおいしいです。また、時間短縮で、卵液の中に砂糖を入れて甘みを出してもOKです。