

♪かんかんかーん

かんぴょうふくべ 丸ごといただきまーす!

食育だよりバックナンバーは壬生町公式サイト <http://www.town.mibu.tochigi.jp/>
トップページ>町からのお知らせ>各課からのお知らせ(学校教育課)

食育だより H24.7.20発行
第16号
壬生町教育委員会



ふだん、私たちが食べるかんぴょうは、かんぴょうふくべの実をひものように細く長くむいて干したものです。栃木県はかんぴょうの生産量が全国第1位です。今年のはかんぴょうが壬生町に伝来してちょうど300年目に当たるため、さまざまなイベントが計画されています。

壬生小学校では、伝来300年を記念し町内の野菜生産農家の皆さんをお招きした会食会を6月28日に実施しました。お店ではなかなか手に入らない、加工する前の生かんぴょうを使ったスープと、なすやトマトなど町内産野菜をたっぷり使った献立を全校児童で味わいました。

生かんぴょうのスープは、7月に町内全小中学校でも実施しました。



給食室の様子です。
大きな実をひとつひとつ大切に洗いました。



生のかんぴょうの食感が楽しめるよう
少し大きめに切っています。



生かんぴょうとほたてのスープ

- ①かんぴょうふくべを洗って1.5cm角に切ります。皮が厚く、実の中央に食べられないわたがあるので、メロンのように切ります。さっと下ゆでしておきます。
- ②中華スープにほたての水煮缶を汁ごと入れ、いちよう切りにしたにんじん、かんぴょうを入れ、煮くずれないように中火で味をしみこませるように煮ます。
- ③日本酒、しょうゆ、塩、こしょう、しょうがのしぼり汁で味を調え、1cm角に切った豆腐と長ねぎの斜め切りにしたものを加えます。
- ④水溶き片栗粉で軽くとろみをつけ、鍋肌からごま油を回し入れ香りつけて、できあがり。

新鮮ななすは人気のマーボーなすに。
トマトは切ってそのままいただきます♪



ぷるぷるしていて
おいしーい!!!
これがかんぴょうなの!?

5年生は
学校農園でも
栽培しています

おいしい野菜を
いつも
ありがとうございます



裏面もご覧ください

おすすめ!かんたん
朝ごはんアイデア⑨

夏休みも「早寝早起きしっかり朝ごはん」 各校栄養士からの夏のおすすめレシピ!



学校が休みになると、夜ふかしして朝起きるのが遅くなり、朝ごはんを食べない子どもたちが増えるようです。昼と夜だけの1日2食は、子どもたちの成長や活動に必要な栄養不足を起しやすくなります。また、主食だけでなく主菜や副菜をそろえた朝ごはんをとることは、夏バテや熱中症を防ぐするためにも重要です。
今回は、学校栄養士からのおすすめ簡単朝ごはんをご紹介します。バランスのよい食事を心がけ、休み中も1日3食を同じ時間に食べることで生活のリズムをくずさないようにしましょう。

魚焼きグリルを活用して、朝ごはんに手軽な副菜をどうぞ。野菜は焼くとうま味がぎゅっと濃縮されるので、いつもの野菜が感動のおいしさになります。

焼き野菜サラダ

材料(2人分)

かぶ、アスパラガス、ピーマン、トマト、
なす、ごぼう、かぼちゃなどお好みの野菜
…手のひら一杯分
塩 …適量
オリーブオイル …大さじ1程度
マヨネーズ、チーズなど …お好みで



作り方

- ①かぶやトマトなど火の通りやすいものは少し大きめに、かぼちゃやごぼうなど火の通りにくいものは薄切ります。
- ②オープンやオーブントースターを使う場合は耐熱皿に、魚焼きグリルを使う場合は直火OKな器に野菜を並べます。
(画像は100円ショップの鉄製ミニフライパンを使用していますが、アルミホイルで作った器でも大丈夫です)
- ③オリーブオイルを回しかけ、塩を振ります。
- ④余熱したオープン 250℃で15～20分、オーブントースターや魚焼きグリルなら10～15分焼きます。

シンプルにオリーブオイルと塩だけでいただくのがおすすめですが、子ども向けには、途中でマヨネーズやチーズをトッピングして焼いてもおいしいです。前日に野菜を切っておけば、朝は焼くだけで野菜がたっぷりとれます。

壬生中
栃木栄養士の
おすすめ!



一品で野菜も豆腐も卵もとれてご飯がすすむ

ツナと卵の炒り豆腐

材料(2人分)

・ごま油 …大さじ1
・木綿豆腐 …1丁
・たまねぎ …1/4個
・にんじん …1/4個
・しいたけ …2枚
・ツナ缶 …1缶
・日本酒 …大さじ1
・砂糖 …小さじ2
・みりん …大さじ1
・しょうゆ …大さじ2
・鶏卵 …1個
・さやいんげん …4本

作り方

- ①たまねぎ、しいたけは小さい角切りに、にんじんは小さめの色紙切りにします。
- ②さやいんげんは小口切りにし、さっとゆでておきます。
- ③豆腐は、ペーパータオルに包み電子レンジに約2分かけて水切りをします。
- ④ごま油を熱して、たまねぎ、にんじん、しいたけを炒め、しんなりしてきたら豆腐をくずしながら加え炒めます。
- ⑤油をきったツナと調味料を加え、水分がなくなるまで炒めます。
- ⑥水分がなくなったら卵を加え入れ、仕上げにさやいんげんを散らしてできあがり。



作り方

- ①キャベツは太めの千切りに、にんじんは細めの千切りにし、軽く混ぜておきます。
- ②少し深めの皿にキャベツとにんじんを入れ、上に塩、こしょうを軽くふり、バターを散らします。
- ③ラップをかけて、電子レンジで1～2分加熱します。
- ④皿を取り出しラップを2/3ほど開け、一度かき混ぜます。中央にドーナツ状のくぼみをつけて卵を割り入れます。卵が破裂しないよう、爪ようじで黄身に穴を開けておきます。
- ⑤もう一度ラップをして、卵が好みの固さになるまで2～3分加熱します。
- ⑥仕上げにしょうゆとかつおぶしをまぶして、できあがり。

調味料は目分量でOKです。気軽にどうぞ。レンジによる加熱時間は目安です。卵が固まらないときは10秒ずつ追加し様子を見てください。ケチャップをかければ、洋風メニューにもあう料理に変身します。

お弁当のおかずにも

ウインナーと 野菜の蒸し煮



材料(2人分)

・ウインナー …4本
・たまねぎ …1/2個
・ミニトマト …6個
・スナップエンドウ …6枚
・水 …大さじ1
・塩、こしょう …少々

作り方

- ①ウインナーはななめ半分に、たまねぎは薄切りミニトマトは半分に切ります。スナップエンドウも食べやすい大きさに切っておきます
- ②フライパンにスナップエンドウ以外の材料と水を入れて中火にかけ、ふたをして蒸します。
- ③たまねぎが透明になってきたら、ひと混ぜして塩、こしょうをふり、スナップエンドウを入れて、再びふたをして蒸します。
- ④火が通ったら、塩で味をととのえてできあがり。

スナップエンドウの代わりにピーマンやさやいんげん、キヌサヤにしてもOK。ミニトマトの完熟具合で酸味のある感じになったりと味に変化があります。

また、冷凍のフライドポテトを入れ、塩をドレッシングやマヨネーズに替えたりするだけで、即席のポテトサラダになります。

電子レンジを上手に使う
忙しい朝の時間短縮メニューに!

簡単巣ごもりたまご

材料(2人分)

・鶏卵 …2個
・キャベツ …1/4個
・にんじん …1/2本
・バター …10g
・塩、こしょう
しょうゆ …少量
・かつおぶし…小袋で1パック

睦小
植木栄養士の
おすすめ!

