

# きゅうしょくだより

港区立白金小学校  
校長 吉野達雄  
栄養教諭 島崎聡子  
令和2年5月1日(金)



## 美味しく食べて、毎日を元気に！

新緑の美しい季節になりました。様々な疲れが出てくる季節でもあります。食べてこそその元気、食べてこそその健康、食べてこそその免疫力。朝、昼、夕と規則正しくバランスのよい食事、体の抵抗力を高めましょう。

### ～親子で楽しく美味しく～

例年5月には、1年生はグリーンピース、2年生はそら豆のさやむきの学習をしています。むいたものは給食室で調理し、給食として全校で味わっています。苦手なグリーンピースも「今日は美味しく食べられた」という声もよく聞かれます。子供たちにとっては大切な食の体験活動の一つです。さやむきをするなら今！ご家族みなさんでも、いかがですか？



お馴染みの絵本。子供たちからは、「そらまめの皮のベッド、ふわふわして気持ちいい。」「本当にベッドだ！」と声が上がります

### ～親子でつくってみませんか？～

#### <おにぎらず>

- ①ラップの上に焼き海苔を置き、中央にご飯1膳分の半分を載せる。
- ②具材を載せる。  
(写真は、鯖缶マヨネーズ、チーズときゅうり)
- ③残りのご飯を載せて、形や高さを整える。
- ④ラップを使いながら、海苔を上下、左右からややきつめに折り畳み、ラップで包んでしばらくおく。包丁で切る。



にぎらないから「おにぎらず」。朝食や昼食、お弁当にもよいと思います。

具材は、卵焼きやサラダ、チキンなど何でもOK。その味つけによっては、ご飯に少しだけ塩を振るとよいと思います。

切るときには、包丁を少し水でぬらしておくとし切りやすくなります。

お子さんと作る際には手洗いを十分に行うようご配慮ください。

ご家庭での参考になれば幸いです。

# ～給食レシピを紹介します～

## もうすぐ「こどもの日」

「端午の節句」「こどもの日」にちなんで、給食では毎年「中華ちまき」を作っています。豚肉や野菜、もち米を炒め、竹の皮で包んで蒸します。とても大変な作業ですが、年に一度の大切な行事食。一つ一つ心をこめて作っています。

ご家庭でも作ってみませんか？



### ＜中華ちまき＞ 4個分

(材料)	目安・切り方
もち米	280g (1合半)
干し椎茸	2枚 (粗みじん)
ごま油	4g (小さじ1)
豚肉	80g (1cm角切り)
にんじん	40g (1cm角切り)
たけのこ水煮	20g (1cm角切り)
グリーンピース	10g
湯	150cc(椎茸の戻し汁含む)
しょうゆ	12g (小さじ2)
酒	5g (小さじ1)
塩	1.5g (小さじ1/4)
みりん	3g (小さじ1/2)
竹の皮	4枚

- ①もち米は、洗って一晩水につけておく。
- ②ごま油を熱し、豚肉を炒め、椎茸、たけのこ、にんじんを入れてさらに炒める。
- ③②に酒、みりん、しょうゆ、塩、湯を入れ、もち米も入れて、水分がなくなるまで焦がさないように炒める。
- ④グリーンピースを入れて炒め合わせる。
- ⑤④を4等分して、水に浸しておいた竹の皮で包む。
- ⑥蒸し器に入れて、中火で30～40分蒸す。

※クッキングシートでも同じように作ることができます。(約12cm×45cm)材質が柔らかいので、量を減らすと包みやすいと思います。

