

げんきな子 No. 2

～笠間小中一貫 食育だより～



笠間市立笠間小学校長 石井 健

笠間市立笠間中学校長 大関 修

10月25日から29日は 笠間元気ウィークです

笠間小学校、笠間中学校では、子どもたちの健康な体づくりのために、笠間元気ウィークを実施しています。10月25日から29日は今年度2回目の笠間元気ウィークです。

今回は小学校6年生と中学校1年生が取り組んだ、茨城県主催「つくろう料理コンテスト」より、子どもたちでも作れる、茨城県産を使った朝食メニューを紹介します。朝食は1日の活動源ですので、ご家庭でも朝食の大切さについて、ぜひ話し合ってみてください。

朝食を食べよう ～つくろう料理コンテストより～

主食

ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

笠間小学校6年生の作品 『麦ごはんピザ』



【材料 4人分】

白米	3合
押し麦	50g
ピザソース	大さじ4
とろけるチーズ	4枚
ウィンナー	2本
なす	1/2本
おくら	2本
ピーマン	1/2個
玉ねぎ	1/6個
サラダ油	少々

【作り方】

- ①お米をとぎ、押し麦を加えて炊く。
- ②ウィンナーとおくらは輪切り、なすは半月切り、ピーマンと玉ねぎはうす切りにする。
- ③丸い型に油をぬり、茶わん1杯のごはんを入れて平らに整える。
- ④フライパンに油をひき、型から外したごはんの両面に焼き目をつける。
- ⑤フライパンからごはんを外して、ピザソースをぬる。
- ⑥その上にチーズ、具材をのせてオーブンで焼く。

茨城県産の食材：米・なす・おくら・ピーマン

笠間中学校1年生の作品 『納豆ふわたま丼』



【材料 4人分】

ごはん	4人分
なっとう	2パック
たまご	4個
しらす	40g

【作り方】

- ①たまごをボールに割り、混ぜる。
- ②なっとうにタレを入れて混ぜる。
- ③たまごになっとうを加えて混ぜる。
- ④フライパンに油を熱し、③を流し入れ、半熟のうちに火を止める。
- ⑤丼のごはんを盛り、④をのせる。
- ⑥しらすを適量のせる。

茨城県産の食材：米・納豆・たまご・しらす

主菜

寝ている間に消費したエネルギーや栄養素を補給し、体温を上昇させます。

笠間小学校6年生の作品 『なすの重ね焼き』



茨城県産の食材：なす・トマト

【材料 4人分】

なす	2個
ベーコン	6枚
トマト	1個
とろけるチーズ	適量

【作り方】

- ①ヘタをとったなすを3等分する。
- ②トマトはヘタをとり、うすくスライスする。
- ③油をひいたフライパンで、なすを両面焼く。
- ④オーブントースターに③をならべ、その上にベーコン、トマト、とろけるチーズをのせて、5分程度焼く。

笠間中学校1年生の作品 『鮭のジャーマンポテト』



茨城県産の食材：鮭・じゃがいも

【材料 4人分】

生鮭	3切れ
塩こしょう	少々
じゃがいも	400g
バター	40g
コンソメ	小さじ1/2

【作り方】

- ①鮭の皮や骨を取り除き、適当な大きさに切って、塩こしょうをまぶす。
- ②フライパンにバターを熱し、鮭を入れ中火で焼く。
- ③じゃがいもの皮をむき、小さめに切って、電子レンジで加熱する。(500wで4分)
- ④②にじゃがいもとコンソメを加えて炒め、味をととのえる。

副菜

野菜や海そう類のおかずで、体の様々な機能を調節するビタミンや、便秘の予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。

笠間小学校6年生の作品 『オクラのポンずあえ』



茨城県産の食材：オクラ

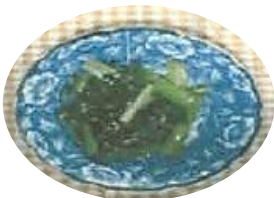
【材料 4人分】

オクラ	12本
ポン酢	少々
かつお節	少々

【作り方】

- ①オクラをゆでて、食べやすい大きさに切る。
- ②かつお節とポン酢をかける。

笠間中学校1年生の作品 『小松菜ナムル』



茨城県産の食材：小松菜

【材料 4人分】

小松菜	4株
鶏がらスープのもと	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
ごま油	小さじ2
いりごま	小さじ2

【作り方】

- ①小松菜をゆでて水にさらす。
- ②水気を切り、3センチに切る。
- ③調味料と混ぜ合わせる。