



# 食育だより

広島市立〇〇〇学校

令和元年  
夏休み号



子どもたちが楽しみにしている夏休みが目前になりました。夏バテをせず、元気で楽しく過ごすために、食事にも気をつけましょう。夏休みは、子どもたちが食事にかかわる絶好のチャンスです。親子で一緒に料理を楽しみ、食の思い出もつくってみませんか？

## 調理する時は・・・

### 身じたく

- エプロンを着る
- 髪をまとめる



### 手洗い

- 石けんを使ってしっかり洗う



### 調理器具

- 生肉・生魚を扱う時は調理器具を区別する
- 使用後の洗浄・消毒に気をつける



## 給食をつくろう！

## 親子でクッキング



### ひろしまっこ汁

<材料4人分>

- 木綿豆腐 1/3丁
- 油揚げ 2/3枚
- たまねぎ 1/2個
- かぼちゃ 1/10個
- なす 1個
- ねぎ 1本
- ちりめんいりこ 大さじ4
- 中みそ 大さじ3
- 白みそ 大さじ2/3
- 水 3カップ



<作り方>

- 豆腐…角切り  
油揚げ…湯通し  
短冊切り  
たまねぎ…せん切り  
かぼちゃ…角切り  
なす…厚めのいちょう切り  
ねぎ…小口切り
- 水にちりめんいりこを入れ、沸騰させる。  
油揚げ・たまねぎ・かぼちゃ・なすを加えて煮る。
- 豆腐・みそを入れ、ねぎを入れて仕上げる。

旬の野菜を使って  
季節の味に！



## さけのマリネ

<材料4人分>

さけ	4切れ
白ワイン	大さじ2
でん粉	適宜
揚げ油	適宜
たまねぎ	1/2個
赤ピーマン	1/4個
黄ピーマン	1/4個
酢	大さじ3
さとう	大さじ2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

<作り方>

- ① さけ…白ワインにつけておく  
たまねぎ  
赤ピーマン } せん切り  
黄ピーマン } ゆでる
- ② さけにでん粉をつけて油で揚げる。
- ③ 〔内の調味料とよく冷ました野菜を混ぜ合わせる。〕
- ④ 揚げたさけに③をかける。



夏野菜で彩りよくおいしく!

食べやすく食欲をそそる!

## 冷やしそうめん

<材料4人分>

そうめん	4束
焼きちくわ	1本
たまねぎ	1個
にんじん	1/3本
干しいたけ	2枚
ねぎ	2本
かつお節	12g
だし昆布	8g
しょうゆ	小さじ4
酒	小さじ1
塩	小さじ1/2
水	4カップ

<作り方>

- ① そうめん…ゆでて冷ます  
焼きちくわ…輪切り  
たまねぎ・にんじん…せん切り  
干しいたけ…もどす  
せん切り
- ねぎ…小口切り
- ② 昆布とかつお節でだしをとる。
- ③ だし汁にたまねぎ・にんじん・干しいたけを入れて煮る。
- ④ ちくわを加えて調味し、冷ましておく。
- ⑤ そうめん④をかけ、ねぎをのせる。

きゅうり・しょうが・オクラなどお好みの野菜を加えて!

## きゅうりの中華あえ

<材料4人分>

きゅうり	2本
塩	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ3/4
さとう	大さじ1/2
ごま油	小さじ3/5

<作り方>

- ① きゅうり…輪切り  
塩をふる
- ② 〔内の調味料を混ぜ合わせ、きゅうりを和える。〕



かんたん!