



食育だより

広島市立広島特別支援学校

令和2年
2月号



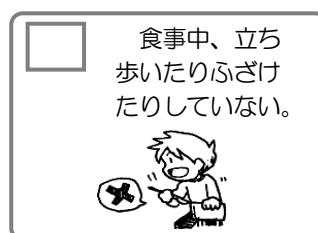
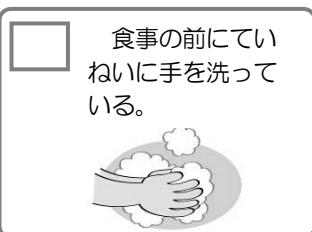
令和2年2月10日

一年で最も寒さの厳しい季節になりました。バランスのとれた食事と睡眠に心掛け、寒さに負けない体をつくりましょう。

食事のマナーを守ろう！

楽しく食事をするためには、マナーを守って食べることが大切です。

＜家族みんなでマナーが守れているものに○をしてみましょう＞



いくつ〇が付きましたか？

全部〇が付くように、家族みんなで意識して食事をしましょう。

おしえます！



給食のひ・み・つ

～かんたん ♪ おいしく ♪ 健康に ♪ ～

学校給食のおいしさのひみつや、調理の工夫を紹介します！
御家庭でも、是非お役立てください。

だし(煮干し)

給食では、煮干しからとっただしを、みそ汁やうどんなどに使っています。和食の基本となるだしを丁寧にとることで、料理がよりおいしくなり、減塩にもつながります。

〈材料〉

煮干し 18 g
水 3 カップ

〈作り方〉

- なべに水を入れ、煮干しをつけておく。
- 中火から強火で煮出す。
- 沸騰したら弱火にし、あくをとりながら4～5分煮る。
- 火を止め、こす。

★ ここがPOINT ★

煮干しは頭と内臓を取っておくと臭みのない美味しいだしが取れます。



煮干しの臭いがこもるので、ふたはせずに煮ましょう。



給食レシピ

福井県の郷土食

〈打ち豆汁〉

〈材料4人分〉

(乾)打ち豆	15 g
油揚げ	2/3枚
さといも	1個
塩(ぬめりとり用)	小さじ1
たまねぎ	2/3個
にんじん	1/3本
ねぎ	3本
煮干し	18 g
中みそ	大さじ3
白みそ	小さじ1
水	3カップ

〈作り方〉

- 煮干し…だしをとる
油揚げ…せん切り
さといも…いちょう切り
塩をふってぬめりを取る
たまねぎ…せん切り
にんじん…いちょう切り
ねぎ…小口切り
- だし汁を煮立て、たまねぎ、にんじん、油揚げ、さといもを入れ、あくをとりながら煮る。
- 打ち豆を入れてさらに煮る。
- みそを入れ、ねぎを入れて仕上げる。

打ち豆とは
大豆を石臼の上で
つぶし、乾燥させた
ものです。