

もぐぱっ食通信



津山市立
戸島学校食育センター
令和6年2月号

2月4日の立春を過ぎると暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。規則正しい生活と栄養バランスのよい食生活を心がけ、手洗い・うがいをしっかり行い、体調を整えて元気に過ごしましょう。



イチオシ！
給食メニュー

ひじきのいため煮

材料(1人分)

- 乾燥ひじき・・・3g
- ごぼう・・・10g
- にんじん・・・5g
- 油揚げ・・・5g
- ちくわ・・・10g
- むき枝豆・・・5g
- サラダ油・・・少々
- A だし汁・・・40g
- 酒・・・1g
- しょうゆ・・・3g
- みりん・・・2g
- 砂糖・・・1g

【1人分栄養価】

エネルギー69kcal たんぱく質 4.0g
脂質 2.5g カルシウム 60mg
食塩相当量 0.7g 食物繊維 2.7 mg



作り方

- ひじきは水につけてもどし水気をきる。ごぼうはささがき、にんじんはせん切り、油揚げは短冊切り、ちくわは輪切りにする。
- 鍋に油を熱し①を炒めて、Aを加えて煮る。
- 材料がやわらかくなったらむき枝豆を入れ、火が通るまで煮る。

●計量スプーンの重量目安

材料	小さじ1 (5ml)	大さじ1 (15ml)
酒	5g	15g
しょうゆ	6g	18g
みりん	6g	18g
砂糖	3g	9g

家庭料理の定番「ひじきのいため煮」の紹介です。煮物はめんどうとお思いがちですが、この料理は手軽に作れ、作り置きもできる優秀な常備菜です。まとめて作って保存しておくとし忙しいときに使える一品になります。ごはん混ぜ込むと、かんたんにひじきごはんアレンジできます。ぜひお試しください。カルシウムや食物繊維がとれるのもうれしいですね。

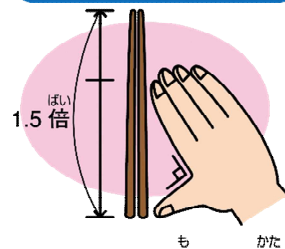


めざ 目指せ！「はし名人」

はしを上手に使えていますか？ 正しい持ち方を確認し、使い方を見直してみましょう。

はしの選び方

●手の大きさにあったはしにする



親指と人差し指の間の長さの1.5倍が目安です

※成長に合わせて、使いやすいものに変えましょう。

★先がざらざらしていたり、溝がついていたりする滑りにくいはしにすると、使いやすいです。



はしの持ち方

- えんぴつと同じように、親指・人差し指・中指で1本のはしを持つ。
- 数字の「1」を書くように、上下にかす。
- もう1本のはしを、親指の付け根から、中指と薬指の間に通す。
- 上のはしを動かす、はし先を閉じたり開いたりして、食べ物をはさみます。



はしの
うごかし方を
れんしゅう
練習しよう！

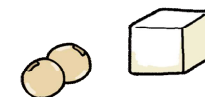


した
下のはしは
うごかしません。

いろいろな使い方に挑戦してみよう



はしの使い方は、くりかえし練習することで身につきます。豆や小さく切った豆腐、ひとくちサイズのお菓子など、いろいろなもので楽しく練習しましょう。



リクエスト給食

- 2月2日(金)中学校【フリンタルト】
- 北陵中 3-5
- 2月26日(月)【オムライス】
- 弥生小 1-2

リクエストしてくれたクラスの紹介!!
たくさんの応募ありがとう♡

