パクパクだより（食育だより）

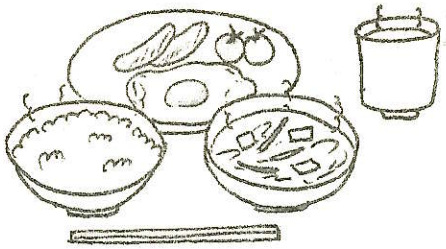
第2号
長崎市立南長崎小学校
令和7年 5月19日

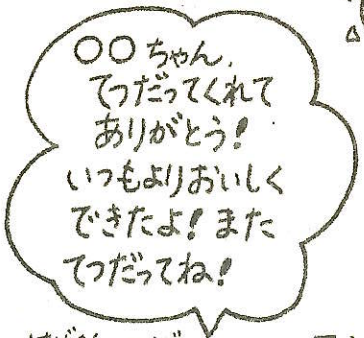
私たち日本人の主食は米です。
朝はあたたかいごはんとみそ汁で始めませんか。
優しいだしの香りに包まれると、気持ちが落ち着きますよ。是非天然だしを取ってみてください。

きょうも いちにち げんきに すごそう

しっかり食べよう 朝ごはん

水分も忘れずにとりましょう。





お知らせとお願い

- 給食の配膳時マスクが必要ですので、必ず持たせてください。忘れた時は、貸出しできますので後日、新しい物を返却してください。
- 手洗いのあと、手をふくためのハンカチやタオルを持たせてください。
- 給食の献立でレシピを知りたいものがありましたら、お知らせください。（南長崎小 前田まで）

子どもに料理のお手伝いをさせましょう！

料理には「段取り」が必要です。
料理のできる子は、頭が良くなると言われます。まずはレタスをちぎったり、じゃがいもの皮をむいたりから始めて、野菜を洗う、唐揚げの粉付け、家族分の食器の準備、ごはんや汁をよそう、など。役目を与えて責任もってやらせてみましょう。きっと張り切ってやってくれることでしょう。

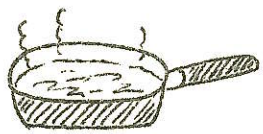
天然だしをとろう！ 一番だし

水3カップ＋昆布10cm角

切れ目を入れておくとだしがよく出ますよ。

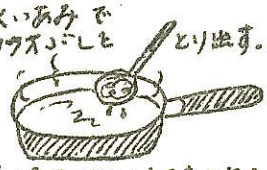
ふっとう直前に昆布をとり出す。

弱火にしてカツオぶし20gを入れ、火を止める。



そのままおいてカツオぶしが沈むのをまつ。

すくいあみでカツオぶしをとり出す。



ペーパーなどでこしてもOK！

おいしいだしのできあがり！

つくってみませんか？ なっとう煮

子どもたちに大人気のメニューです。給食からうまれた献立で、ひきわり納豆を使うのがポイントです。納豆嫌いの人もあら？不思議、おいしい！食べられる？？そんな料理です。ぜひお家でも作ってみてください。

◎ざいりょう◎ 作りやすい分量

- ひきわり納豆 …90g（3パック位）
- 豚ひき肉 ……120g
- しょうが ……ひとかけ（すりおろす）
- ねぎ ……30g（たくさん入れるとおいしいです）
- ⓐ
  - しょうゆ …少々（納豆にふっているタレでOK）
  - 淡口しょうゆ …小さじ2
  - さとう …大さじ1
  - 酒 …大さじ1/2
  - 水・サラダ油 …適量

◎つくりかた◎

① フライパンに油を熱してひき肉としょうがを炒め、色が変わったらひきわり納豆を加えてさらに炒める。（ねばりはだんだんなくなります。）

② 水を少しかえて弱火にし、混ぜながら水気をとばすように煮る。火が通ったらⓐを入れ、ねぎも加えてよく混ぜる。

ごはんにのせて、手巻きの具として色々使えます！