

# 食育だより “いただきます”

令和3年5月21日

玄海小・中学校

栄養教諭 井上 恵美

あたらしい生活様式が定着し、給食時間も前を向いて静かに食べる「黙食」に取り組んでいます。私が給食の様子を見に教室を回ると、どうしても話しかけてくなくなってしまう子どもたちも。今は我慢…と食べ終わってマスクを着けてから「全部食べたよ!」「今日のサラダがおいしかった!」と話しかけてくれます。色々と制限も多いですが、給食時間がおいしい、楽しい時間となるよう、工夫していきたいと思います。ご家庭でも外食を控え、おうちで過ごす時間が増えていると思います。この機会に親子で「食」を楽しんでみませんか?

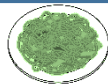
## おうちでやってみよう!

**お庭でピクニック**  
お昼ご飯をお弁当箱に詰めて庭で食べてみる



### タコ焼き器でシュウマイ

タコ焼き器に焼売の皮を並べ、具材(肉、エビ、野菜など)をのせて蒸し焼きに。難しい包む作業がありません。



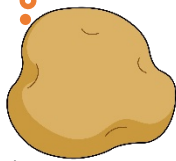
### キッチンで簡単実験!魔法の焼きそば



紫キャベツをざく切りにし、少量の水を入れて焼きそば麺と炒めると麺が緑色に!?

【紫キャベツのアントシアニンという色素と、焼きそば麺に含まれる「かん水」というアルカリ性の成分が反応して麺の色が変化します。塩こしょうで味付けして食べてみよう!】

今月の旬食材



じゃがいも

ヨーロッパでは「畑のりんご」と呼ばれるくらい、ビタミンCとカリウムが豊富です。皮にはカルシウムや鉄分も含まれるため、よく洗って皮ごと調理すると栄養分を効率よく摂り入れることができます。春にとれる新じゃがは皮が薄く、皮ごと調理するのにおすすめです。ただし、芽と緑色に変色した部分にはソラニンという毒素があるのでしっかり取り除きましょう。

定番の肉じゃがにカレー粉を加えてスパイシーに!

### 材料

- 牛肉…80g
- じゃが芋…4個
- にんじん…1/2本
- たまねぎ…1個
- 冷凍枝豆…お好みで
- <調味料>
- 砂糖…大さじ2
- しょうゆ…大さじ2
- 酒…小さじ1
- カレー粉…小さじ1
- サラダ油…小さじ1

### 肉じゃがカレー味 (4人分)

#### 作り方

- じゃがいもはひと口大に切って水にさらし、水気をきる。玉ねぎはくし型切り、にんじんは乱切りにする。牛肉はひと口大に切る。
- 鍋にサラダ油を熱して①の玉ねぎを炒め、牛肉を加えてさらに炒める。にんじん、じゃがいもも入れて炒め合わせる。
- ②に具材がかぶるくらいに水を入れて煮る。沸騰したら砂糖、酒を入れ、アクをとりながら煮る。しょうゆとカレー粉を入れ、弱火で15分程煮る。
- 好みで枝豆を入れたら完成!