

平成20年度

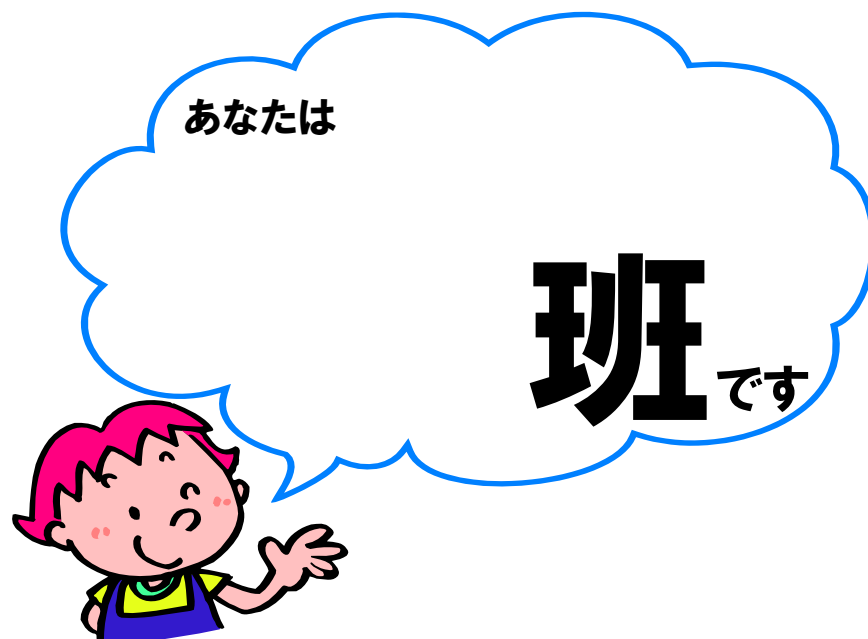
夏休み親子料理教室



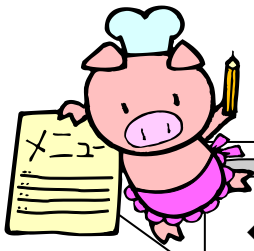
東海市教育委員会
(学校給食センター)

夏休み親子料理教室

- 1 日時 平成20年7月29(火)・30日(水)
10:00~13:30
- 2 場所 東海市しあわせ村 保健福祉センター調理室
- 3 対象 市内小学校4~6年生の児童・中学生とその保護者
- 4 日程
- ①あいさつ
 - ②調理実習
 - ③試食会
 - ④講話
 - ⑤質疑・応答



<朝ごはんをおいしく食べよう>



今日の献立

- ◆キャベツとハムのリゾット ◆鮭のチーズ香り焼き
- ◆いんげんのごまドレッシングあえ
- ◆ひじきの炒め煮
- ◆いちじくソース入りヨーグルト

◆ キャベツとハムのリゾット

〈材料:6人分〉

- ・ ごはん……………720g
- ・ キャベツ……………420g
- ・ ハム……………12枚
- ・ 固型スープ…………… 3個
- ・ 水…………… 800cc



★作り方

- 1 キャベツとハムを1cm角に切る。
- 2 なべに湯をわかし、固型スープを煮溶かす。
- 3 ごはん・ハム・キャベツを入れて煮る。

◆ 鮭のチーズ香り焼き

〈材料:6人分〉

- ・ 鮭切り身…………… 6切れ
- ・ 塩…………… 適量
- ・ こしょう…………… 適量
- ・ 乾燥バジル…………… 適量
- ・ とろけるスライスチーズ…3枚
- ・ サラダ油…………… 適量



★作り方

- 1 鮭の切り身に塩・こしょう・バジルをふる。チーズは半分に切っておく。
- 2 フライパンに油をしき、鮭を両面こんがり焼く。
- 3 9割くらい火が通ったら、チーズをのせ、とろけるまで焼く。

◆ いんげんのごまドレッシングあえ

〈材料:6人分〉

- ・ さやいんげん…………… 12本
- ・ ごまドレッシング…………… 適量

★作り方

- 1 いんげんを2～3cmに切り、やわらかくなるまでゆでる。
- 2 ざるにあげ、水でさます。ドレッシングで和える。

※ 皿に、鮭の香りチーズ焼きといんげんのごまドレッシングあえを盛り付ける。

◆ ひじきの炒め煮

〈材料:6人分〉

- ・ 乾燥ひじき…………… 20g
- ・ ゆで大豆…………… 120g
- ・ にんじん…………… 1/2本(80g)
- ・ ツナ缶(小)…………… 1缶
- ・ すきやきのたれ…………… 大さじ4
- ・ サラダ油…………… 小さじ2



★作り方

- 1 にんじんを千切りにする。
ひじきをもどす。
- 2 サラダ油を熱し、にんじん、ひじきを炒める。
- 3 大豆・ツナ缶を加える。
調味料とひたひたの水を加え、ふたをして煮含める。

◆ いちじくソース入りヨーグルト

〈材料:1班分〉

- ・ いちじく…………… 2個
- ・ ヨーグルト…………… 500g
- ・ 砂糖…………… 80g
- ・ レモン汁…………… 小さじ1

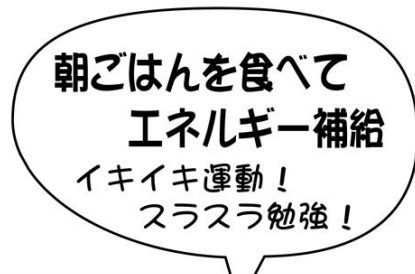
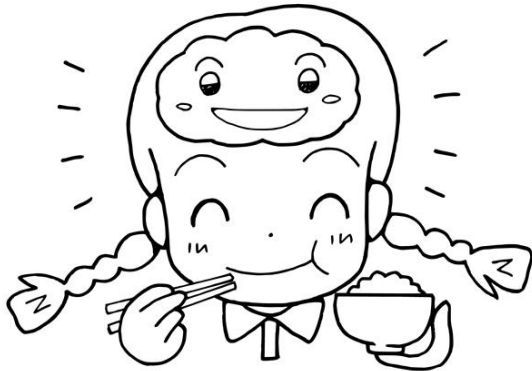
★作り方

- 1 いちじくは皮をむき、1cm角にきざむ。
- 2 なべに砂糖といちじくを入れて、こがさないように煮る。
半分くらいになったら火を止め、レモン汁を入れる。
- 3 ソースを冷まし、器に盛ったヨーグルトにかける。

朝食の大切さを考えよう

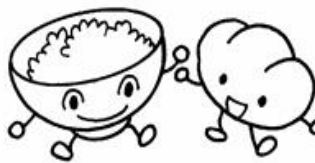
朝食を食べると、睡眠中に下がった体温が上がって体が活動しやすい状態になります。

また、脳にエネルギーが補給されるので脳が活発に動きだします。



☀️ 朝ごはんを食べよう ☀️ ①~④がそろった食事をしてね!

①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、
シリアルなど



②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、
ハムステーキなど



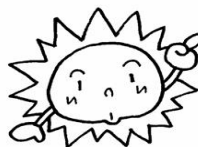
③体の調子をととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、
果物など



④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳
など



🕒 今まで朝ごはんを食べなかった人へ 朝食が食べたくなるポイント



- ★夜更かしをしない
- ★毎日決まった時間に食卓につく
- ★少量でも食べる習慣をつける
- ★夜食をひかえる

