

# 食育だより



男鹿市立小中学校南部共同調理場

## ご卒業ご進級おめでとうございます

あっという間に1年が終わろうとしています。みなさんにとってこの1年はどんな年だったでしょうか。3月は学年のまとめ、旅立ちのための準備の月です。4月から元気いっぱいスタートできるように、学年最後の月を心置きなく過ごせると良いですね。給食の1年を振り返り、新しい学年での食生活の目標を立てましょう。

### 男鹿の旬の食材～わかめ～

男鹿の養殖わかめの収穫は、春休みに最盛期を迎えます。ご家庭でも地場産わかめを味わってみてくださいね。

春休みに  
お昼ごはんを  
作ってみよう

### 献立の立て方



いろいろな食品を組み合わせ、栄養バランスのよい献立を立ててみましょう。丼物にするものや牛乳を組み合わせると、3つのグループがそろいやすいですよ。真だくさんの種類もおすすめですよ。



### 1年間の総まとめ 食生活をふりがえろう

- 朝ごはんを毎日食べた
- 好きなものをしないで食べた
- 間食は時間と量を決めてとった
- よくかんで食べた
- 食事の前に石けんで手を洗った
- 食事のマナーを守って食べた



### 春休みのお昼に！フライパンでできる ～丼レシピ～

#### <塩マーボー丼>

(材料1人分) 豚ひき肉30g、豆腐1/4丁、お好みの野菜(人参、チンゲン菜、白菜など)60g、ねぎ10g、ごま油小さじ1、みりん小さじ1/2、おろしにんにく少々、おろししょうが少々、鶏がらスープの素小さじ1/2、塩一つまみ、こしょう少々、水70cc、片栗粉小さじ1、ごはん

(作り方)

- ①豆腐は大きめのさいの目切りにし、下茹でする。にんじんは薄めのいちよう切り、葉物は2cm幅、ねぎは小口切りにする。
- ②油を入れて熱したフライパンで豚ひき肉を炒め、みりんを加える。野菜を加えてさらに炒める。水と調味料を加え、豆腐を加えて火を通す。水溶き片栗粉を入れてとろみを付ける。
- ③丼にごはんをよそって、②を上盛りに盛らたら完成。

#### <豚ごぼう丼>

(材料1人分) 豚小間切れ40g、ごぼう25g、玉ねぎ15g、にんじん8g、いんげん5g、切り干し大根2.5g、しょうゆ小さじ1、砂糖ひとつまみ、酒小さじ1/2、みりん少々、サラダ油大さじ1/2

(作り方)

- ①ごぼうはささがき、玉ねぎ・にんじんはせんざりにする。切り干し大根は水でもどしておく。
- ②フライパンに油を熱し、肉をほぐしながら炒める。ごぼうを加えてよく炒めたら、にんじん、玉ねぎ、切り干し大根を加える。
- ③調味料を加えてざっとまぜ、蓋をして蒸し炒めにする。彩りのいんげんを加える。