

まきお食育ニュース



令和6年12月号

おもて面の“食育だより”でもお知らせした通り、令和6年度和泉市中学生給食レシピコンテスト「完食レシピ～〇〇さんに感謝をこめて～」の結果が発表されました。



家庭科室前の掲示(提出者全員)

最初に紹介するのは、和泉市中学生給食レシピコンテストでみごとアイディア賞に入賞した「冷凍豆腐を使ったキーマカレー」です。入賞者によると、いつもお肉を食べず小食なおばあちゃんに、お肉を使わずワンプレートで栄養がとれる料理を作ったそうです。

材料	分量(4人分)	作り方
木綿豆腐	300g	① 玉ねぎ、人参、ナス、ズッキーニをみじん切りにする。お蔵はゆでて縦半分に切り、かぼちゃは両面焼く。
玉ねぎ	1/2個	② パックのまま1日以上冷凍した豆腐を解凍して、ボソボソにつぶす。
人参	1/3本	③ つぶした豆腐を、油をひいたフライパンで炒める。
ナス	1/2本	④ みじん切りにした豆腐を入れて炒める。
ズッキーニ	90g	⑤ 水とカレールーを入れ、水分がなくなるまで煮たら完成。
おくら	2本	
かぼちゃ	4枚	
油	大さじ1/2	
水	300mL	
カレールー	1/2箱	

★つくれぽ★

木綿豆腐を冷凍して解凍することで、高野豆腐と豆腐の中間のような食感になり、とてもおいしかったです。豆腐の新しい食べ方を教えてもらいました。冬野菜でもチャレンジしてみようと思います。



入賞者の作品



つくってみました！



次に紹介するのは、「豆乳豚汁雑煮」です。1年2組春日高俊さんが、いつも陸上競技をがんばっている、いとこのせりなさんのために筋力アップ、疲労回復メニューを考えてくれました。このレシピを給食用にアレンジしたものが来年1月の給食に槇尾中学校独自の献立として登場します。楽しみにしてください。

材料	分量(1人分)	作り方
もち	1個	① ぶたもも肉と里いもは食べやすい大きさに切る。大根はいちょう切り、人参は半月切り、ねぎは小口切り、しいたけはおおきければ半分に切る。ほうれん草は2cmに切り、下ゆです。
ぶたもも肉	100g	② 鍋にだし汁をふつとうさせ、人参、大根、さといも、しいたけ、ぶたもも肉を煮る。出し汁の量は、具材がひたひたになるくらいで、なべの大きさでだし汁の量が加減する。
大根	1/16本	③ 火が通ったらみそをとき、豆乳を加える。もちを入れた器に盛りつけ、ほうれん草を添え、擦った白ごまとねぎをかける。
人参	1/4本	
里いも	1/4個	
ねぎ	少々	
しいたけ	1枚	
ほうれん草	1/8束	
だし汁	1/2カップ	
豆乳(無調整)	150cc	
みそ	大さじ1	
白ごま	大さじ1/2	

★つくれぽ★

春日さんの作品も作ってみました。ごまの風味がきいていて、お正月のお雑煮が苦手な人でもおいしくいただけるのではないかと思います。

給食では、分量を給食用に加減して、おもちの代わりに白玉団子を使用する予定です。



槇尾献立の作品



つくってみました！

◇冬休みに“自炊”にチャレンジしてみよう◇



今回の「まきお給食ニュース」で、紹介できたのは2つのレシピだけですが、そのほかの作品も力作ぞろいでました。夏休みに料理をした感想はいかがだったでしょうか。大変だったけれど、けっこう楽しかったなと思った人も多かったのではないでしょうか。

さて、これからみなさんが成長し、おとなになっていくにつれ、自炊をする機会が増えていきます。自炊とは「自分で料理をつくること」だけではなく、買い出し、料理の段取り、使った後の片付け、冷蔵庫にあるものをどう使いまわすか、今の自分が何を食べたくて、何なら作れるかを判断すること。そういうことまで全部含むのが“自炊”です。

冬休みは時間に少し余裕があるので、ぜひ自分で献立を考え、買い物をして、食事を作り、後片付けをする“自炊”にチャレンジしてほしいと思います。きっと、新たな発見“がある”と思います。