

いただきます ごちそうさま6 3くがら

こんにちは。宮古水産高校です。赤前保育園のみなさんとクッキングをするのは今年で9年目になります。今年度も、高校生は園児のみなさんとクッキングができることをとても楽しみにしています。

本校のクッキング教室は、「食育」の観点と、世代を超えた「ふれあい」を目的として行います。毎回、高校生10名が保育園に出向き、園児の皆さんとクッキングします。今年度は8回の実施ですが、園児のみなさんが楽しんで実施できるようにレシピを考えたいと思います。この食育だよりには、本日のクッキングレシピや応用レシピも掲載いたします。一年間どうぞよろしくお願いいたします。

たのしく
つくろう

♪クッキング計画表♪

【実施日程・内容】

今年のテーマも昨年に引き続き「まごわやさしい」です。毎回のクッキング食材で登場します！！お楽しみに♪

実施日	形態	テーマ	内容
1 6/29(水)	常食	お米	テコ*カッパおにぎり
2 7/13(水)	菓子	夏のお菓子	金魚すくいゼリー(寒天)
3 8/24(水)	常食	夏の野菜	夏野菜の簡単ピザ
4 9/21(水)	菓子	郷土料理	がんづき
5 10/5(水)	常食	ハロウィン	かぼちゃ料理、ポップコーン
6 11/16(水)	菓子	秋の収穫	パンケーキ、手作り川ゴジャム
7 12/7(水)	常食	クリスマス	クリスマスフラワーパン(サンドイッチ)
8 1/17(火)	行事食	節分	恵方巻き

※内容は変更する場合もあります



♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪

「まごわやさしい」の食事を

「まごわやさしい」は、豆・ごま・わかめ・野菜・魚・しいたけ・いもの頭文字をとった言葉です。昔から、栄養バランスのとれたおいしい和食を作るときにキーワードとして知られています。これらの食材はミネラルやビタミン、カルシウムなどが豊富です。献立を考えるときに、「まごわやさしい」の食材を意識するといいですよ(*^_^*)。

- ま 豆
- ご ごま
- わ わかめ (=海藻類)
- や 野菜
- さ 魚
- し しいたけ (=きのこ類)
- い いも

♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪

本日のレシピ紹介

テコ*カッパおにぎり

■材料■

★カッパおにぎり8個★

- ごはん・・・1.5合分
- 卵・・・2個
- 青じそ・・・8枚
- 塩蔵わかめ・・・10g
- にんじん・・・1/8本
- 白ごま・・・適量
- かつお節・・・適量
- めんつゆ・・・濃縮タイプ大さじ2
- ※ご飯に混ぜる具材や味はお好みでOK
- 海苔(目に使用)・・・少々
- サラスパ・・・少々



■作り方■

★カッパおにぎり★

- [1]わかめを水でもどし、水気を切り、細かく切る。
- [2]ゆで卵をつくる(黄身がしっかり中心になるようにかき混ぜながら茹でる)。5~7mmくらいの輪切りにする(スライサーがあると簡単)。
- [3]にんじんをちょう切りにし、茹でる(口になる)。
- [4]青じそは、葉っぱの先の部分を切り落とし(カッパの髪の毛用)、残りは細かく切る(ご飯に混ぜる用)。
- [5]海苔を目の形に切り抜く(海苔パンチがあると簡単)。
- [6]フライパンに、わかめ、青じそ、かつお節、白ごまを入れ、めんつゆで水気がなくなるまで炒める。
- [7][6]をごはんに混ぜる。
- [8]ラップに[7]のご飯を丸める。
- [9]ご飯に海苔(目)とにんじん(口)をつけ、しそ(髪)、卵(お皿)をのせる。短くしたサラスパ(乾)を刺すと口、皿が固定されます。



本日の「まごわやさしい」・・・ご→ごま わ→海苔・わかめ や→青じそ さ→かつお節