

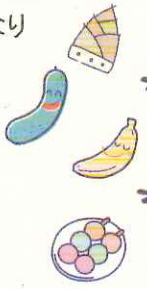
いただきます ごちそうさま



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9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。



♪クッキング計画表♪

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♪

【実施日程・内容】

	実施日	形態	テーマ	内容
1	6/28(水)	常食	お米	混ぜご飯おにぎり
2	7/24(月)	菓子	夏の野菜	彩り野菜の和風焼きうどん
3	8/23(水)	常食	夏のフルーツ	白玉入りフルーツポンチ
4	9/27(水)	菓子	郷土料理	ひつまじ
5	10/25(水)	常食	ハロウィン	カボチャのお菓子
6	11/8(水)	菓子	秋の収穫	フキ弁当
7	12/6(水)	常食	クリスマス	クリスマス料理
8	1/16(火)	行事食	節分	恵方巻き

※内容は変更する場合があります



「まごわ(は)やさしい」は和の食材の頭文字で、「ま」は豆(豆類)、「ご」はごま(種実類)、「わ」はわかめ(海草類)、「や」は野菜、「さ」は魚(魚介類)、「し」はしいたけ(きのこ類)、「い」は芋(芋類)を表しています。これらの食材を用いれば、バランスのとれた日本型の食事になるといわれています。1回の食事ですべてを取るのにはむずかしいので、1日で考えるなど、取り入れやすいかたちで実践してみましょう。



本日のレシピ紹介

キャラおにぎり2種

■材料■

★アンパンマンおにぎり★

ごはん、鮭(おなかでもOK)・・・適量
海苔・・・適量
(お好みで分量を変えてください)
赤ウインナー・・・輪切り
(本日は人参です)
サラスパ・・・1本



★おむすびマンおにぎり★

ごはん・・・適量
塩・・・少々
海苔・・・適量
人参・・・適量(鼻用)
桜でんぶ、またはケチャップ・・・適量
お好みの具材・・・適量



■作り方■

★アンパンマンおにぎり★

【1】ご飯に塩と焼いた鮭をほぐしながら混ぜる。

これを丸く(ラップで包みながら握ると握りやすい)。

【2】茹でた人参を5mm厚さ程度薄切りにし、丸くりぬく(鼻用)。

もしくは、赤ウインナーを5mm厚さに3枚スライスする。

【3】スライスした人参(もしくは赤ウインナー)を【1】にのせ、鼻とほっぺたをつくる。このときサラスパを折ったものを刺すと崩れにくい(サラスパは、時間が経つと柔らかくなるのでそのまま刺しても大丈夫。すぐに食べる場合は揚げたものを使ってください)。

【4】海苔パンチで目と口、眉を作る。

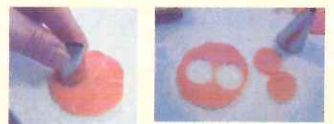
【5】海苔パーツを貼ったらできあがり。

★おむすびマンおにぎり★

【1】ご飯に塩を混ぜ、具を入れ、三角△にむすぶ。

【2】海苔を付け、鼻はアンパンマンと同様。

目と口を海苔でつけ、さくらでんぶまたはケチャップでほっぺたを付ける。



本日の「まごわやさしい」・・・わ→海苔、や→野菜、さ→鮭