

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11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。



♪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	6/13(水)	常食	お米	ぼっかん♪おにぎり
2	7/18(水)	菓子	夏のお菓子	フルーツあんみつ
3	8/22(水)	常食	夏の野菜	夏野菜のピーマン
4	9/19(水)	菓子	郷土料理	三色団子
5	10/3(水)	常食	ハロウィン	ハロウィンかぼちゃもち
6	11/14(水)	菓子	秋の収穫	餃子の皮でフルーツパイ
7	12/5(水)	常食	クリスマス	クリスマスサンドイッチなど
8	1/16(水)	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

ぼっかん♪おにぎり

■材料(小8個)■

★ぼっかんおにぎり★

ごはん…適量

海苔…2枚

塩…少々

お好みの具材

鮭、たらこ、エビフライ、

きんぴらゴボウ、卵焼き、

焼き肉など

(挟みたい具材を準備してください)

【本日のクッキングの具材(3種)】

①昆布のつくだ煮

②鮭

③きんぴらゴボウ



■作り方■

★ぼっかん♪おにぎり★

【1】海苔を4分の1にカットする。



【2】ラップの上へ海苔を置き、塩をふりかけ、



その上にご飯をのせる。

【3】ラップをしたまま、海苔でご飯を包み、丸く形を整える。



【4】【3】を上下逆にして、上に切り込みを入れ、お好みの具材を詰める。



【5】おにぎりを弁当用カップに入れると、更に彩りが良くなります。

色々な具材を(パンに挟むように)入れると、

華やかなパーティメニューとしても使えます(*^_^*).



本日の「まごわやさしい」・・・わ→海苔・こんぶ、や→野菜、さ→鮭、ご→ごま