

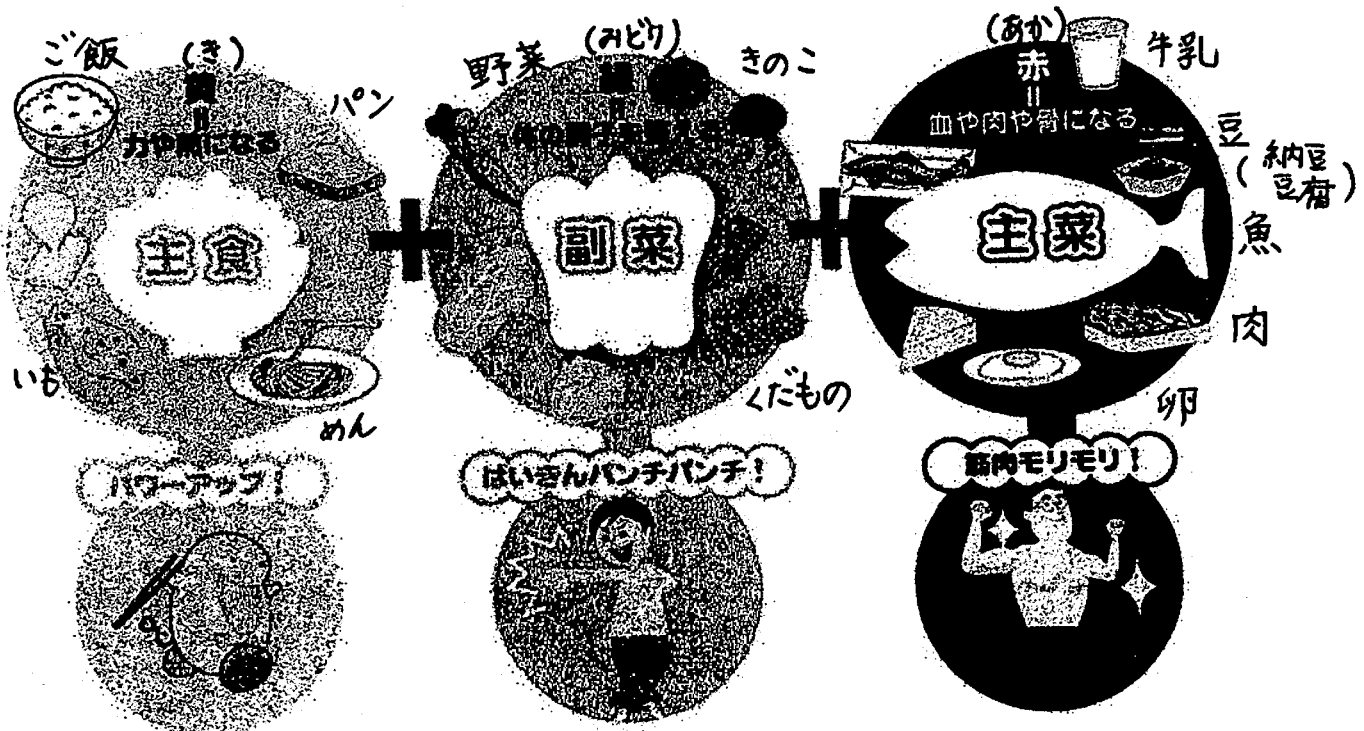
# いただきます

天童市立長岡小学校 食育だより 平成 24 年 11 月 29 日

## あか・き・みどり3色の食品をとって栄養バランスの良い献立を！

栄養素の特徴により、食品を「あか＝血や肉、骨になるもの」「き＝熱や力になるもの」「みどり＝からだ 調子をととのえるもの」に分類しているのです。

学校給食センター発行の給食だよりにも載っていますので、ご覧ください。



献立を考えるうえで、基本となるのが 主食・主菜・副菜の組み合わせです。主食は決まった量を摂り、主菜と副菜は、なるべく多くの種類を摂って バランス Good!

### ～ 野菜を意識して食べよう ～

ところで、現代日本人は、野菜不足の人が多いたそう。平均すると、野菜のおひたしとして小鉢ひとつ分かつたつ分ぐらいたそう。お宅はいかがですか？

(★裏に野菜をたくさん食べるレシピを載せました。)

# ～野菜を食べよう～ 体を温める冬野菜は私達の味方

## 大根ステーキ(クックパッドでみつけました)



### 材料(4人分)

- ・大根 ½本
- シメジ 1株
- ねぎ 1本
- 薄力粉 適宜
- しょうゆ 大さじ1
- 酒 " 2
- オイスターソース " 1
- 砂糖 小さじ1
- ごま油 大さじ1
- こしょう 少々

### < 作り方 >

1. 大根は皮をむき、2cm程度の長さの長さに切ったら4等分し、下ゆりする。
2. 1の大根に薄力粉をまぶし、ごま油をしいたフライパンでこんがりするまで焼く。
3. 2の大根をフライパンのすみに寄せ、シメジを入れ、しんなりするまでいためる。
4. 3にしょうゆ、酒、オイスターソース、砂糖、なほめ切りしたねぎを加え、からめるようにいためる。
5. 仕上げにこしょうを味をととのえる。

大根をたくさんいただいて、ちょっと変わった食べ方はないかな、とさがして見つけたレシピです。オイスターソースがきいて、こってりおいしくできました。下ゆでがめんどうな時は電子レンジにお任せしてもいいのではないかな。

大根はお肉とお魚とも相性が良く、主菜としても大活躍。ピーラーで薄くむいて、大根しゃぶしゃぶもいけますよ。

## ごぼうスティックのチーズフォンデュ

### 材料(4人分)

- ごぼう(洗ったもの) 1本
- ブロッコリー 1株
- ラディッシュ 4個
- カマンベールチーズ カットされていないもの1個
- トルティーヤチップス 適宜
- スープの素 少々
- レモン汁 "
- 酒 "
- こしょう(黒) "



### < 作り方 >

1. ごぼうは、長さ6cm、太い部分はたて4つ割りにして、薄めの酢水に5～6分さらす。ブロッコリーは小房に分け、茎は皮をむいて一口大にし、塩ゆりする。ラディッシュは洗う。
2. なべにごぼうとひたひたの水を入れて煮立て、スープの素、塩、レモン汁(酢でも可)を加えて1分ゆで、水けをきる。
3. カマンベールチーズは上面の皮を周囲だけ1cm残してそぎ取り、皿にのせてラップをし、電子レンジで2～2分30秒加熱する。とけたチーズにこしょうをふり、野菜とトルティーヤチップスをつけて食べる。

カマンベールチーズ  
中はクリーム状



上の白くかたいところを  
そぎ取る、

このチーズをとろとろに溶かし 簡単チーズフォンデュといたします。

むいた皮は「きんぴら」でいかがですか?、ごまだれをたらししても。

材料は何でもいんです。チップスも堅めであれば。