



かんたん! 朝ごはんレシピ 7月 朝ごはんのススメ 今月のテーマ食材は…ピーマン

これから夏本番です。気温が高い日がだんだん多くなっていきます。暑さに負けずに元気にすごすためには食事や睡眠など、生活習慣が大切です。

ご家庭でお子さんと一緒に料理をしてみませんか? こんなメリットがあります!



①親子のコミュニケーションが増える

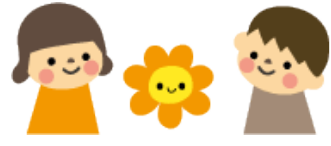
何を作るか、食材選び、料理の役割分担など、料理をすることで様々な会話が生まれます。

②達成感・自己肯定感が得られる

料理が出来上がると「できた!」「おいしい!」という達成感はもちろん、おうちの人から「おいしかったよ」と声をかけられることで自己肯定感を得られます。

③嫌いなものを食べられるようになる

自分が作った料理だと苦手な食べ物も食べられるようになります。



④感謝の心が育つ

食事ができるまでに、いくつも工程があることや大変さを知り、自然と食事への感謝の気持ちが芽生えます。

夏休みにチャレンジ! めざせ「料理名人への道」

春日市の小学校では、夏休みに子供たちに家庭で楽しく料理にチャレンジしてもらえるように、「料理名人への道」という取り組みを行っています。

級ごとに作る料理の内容は決まっています。(例えば10級はおにぎりなど)

10級から順番に始めて、最後は1級の「料理名人」を目指すというものです。

資料は各学校から配付しますので、ぜひチャレンジしてくださいね。

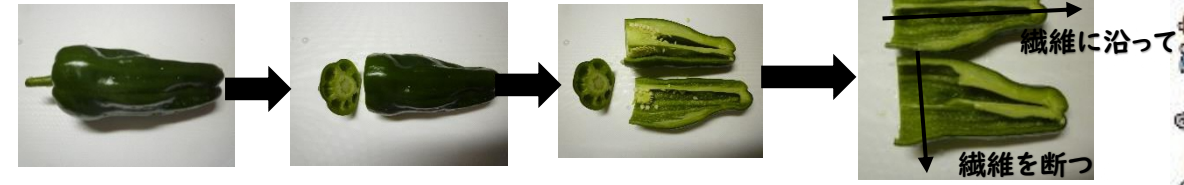
今月の「あさごはんのススメ」は7月8日実施の「じゃこピー」です。作り方は6月の献立表に掲載しています。

ピーマンは切る向きで味が違います!
 せんい 繊維に沿って切ると苦みが少なく、シャキシャキしていて、ピーマンが苦手な人におすすめです。
 繊維を断つ 切り方は、少し苦みは感じますがやわらかくなります。

基本 ピーマンの切り方

【手順】

1. ピーマンを洗う。
2. 芯を切る。
3. 半分に切って種をとる。
4. 料理に合わせて切る。



基本 ピーマンの切り方を使って簡単にできる2品を紹介

ピーマンとちくわのほんのりバターオイスター炒め

【材料:2人分】
 ピーマン 2個
 ちくわ 2本
 バター 10g
 オイスターソース 大さじ1
 塩こしょう 少々

【作り方】
 ① ピーマンは大きめのせん切り、ちくわは輪切りにする。
 ② フライパンにバターを入れた後、熱して溶かす。
 ③ ピーマンとちくわを入れる。
 ④ ピーマンがしんなりしたら、オイスターソースを入れる。
 ⑤ 塩こしょうで味をととのえて、出来上がり。

ナポリタン風ピーマン

【材料:2人分】
 ピーマン 3個
 ウインナー 2本
 ケチャップ 大さじ1
 ソース 小さじ2
 塩こしょう 少々

【作り方】
 ① ピーマンはせん切りにする。ウインナーは0.5cmくらいのななめ切り。
 ② 耐熱の容器にケチャップとソースを入れて混ぜる。
 ③ ②に①のピーマンとウインナーを入れて、ラップをしてレンジ(500w)に2分半かける。
 ④ 塩こしょうで味をととのえて、出来上がり。

★夏野菜 ピーマン!★
 ピーマンは6月~9月が旬です。つやがあり、緑色が濃いもの、へたがピンとしているのが新鮮な証拠です。カロテンはもちろん、ビタミンCも豊富な野菜です。

