

# 夏休み臨時号

## 給食だより

春日市学校栄養士会  
春日市立小学校  
令和4年7月

今年の夏休み臨時号は、食に関するホームページや夏野菜を使った簡単レシピを紹介いたします。いつもよりも少しゆとりのある夏休みに、食に関するホームページを見たり、料理にチャレンジしたり、とご家庭でお子さんと一緒に食育に取り組んでみませんか？

### 食に関するホームページ紹介

ホームページやアプリを使って、食について学ぶことができます。おすすめのホームページを下記に紹介しています。二次元バーコードを読み込むだけで簡単に見られますよ。

旬の県産農林水産物や食育・地産地消に関するイベントなどの情報を見ることができます！

いただきます！  
福岡の美味しい  
幸せ



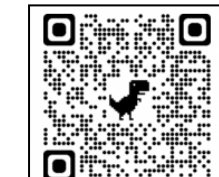
福岡県公式  
クックパッド



JA  
全農ふくれん



「おいらの  
キッチン」



簡単に作れる子供向け料理動画です。おやつもあります。

給食だよりをカラーで。過去のおたよりも見られます。



食育ひろば  
(学童・思春期)

### < なすとトマトの炊き込みごはん >

使用夏野菜



【材料:10人分】

米	3合
豚ひき肉	100g
なす	100g(中1本)
トマト	200g(1個)
もしくは カットトマト(缶詰)	
にんにく(みじん)	5g(1片)
しょうが(みじん)	5g(1片)
水	2カップ
粉末コンソメ	4g
塩	3g

【作り方】

- ①米をといでおく。
- ②トマトの皮を湯むきし、ヘタの部分を切り落としておく。
- ③なすは、皮をピーラーで縦にしましにおく。(虎刈り)1.5cm角くらいの大きさに切る。  
※なすが苦手な場合は皮を多めにむいて、小さくきるといいですよ。
- ④炊飯器に①の米とAを入れてよく混ぜる。
- ⑤トマトを丸ごと真ん中に置き、ひき肉となすは散らすように入れ、炊く。  
※カットトマトを使う場合は、汁ごと入れる。
- ⑥炊きあがったら、ひき肉をほぐすように混ぜる。

なすが苦手な子もパクパク食べられます！塩を控えめにし、食べるときに粉チーズをかけて食べてもおいしいです！



# 夏野菜でレッツ！クッキング！



### <2種類の夏野菜サンド> 使用夏野菜



【材料:2人分】

- (1)塩こうじ入りゴーヤ  
チャンプル風サンド
- |       |      |
|-------|------|
| ゴーヤ   | 1/4本 |
| 塩こうじ  | 大さじ1 |
| キャベツ  | 1枚   |
| たまねぎ  | 1/4本 |
| ハム    | 2枚   |
| たまご   | 1個   |
| マヨネーズ | 大さじ2 |
- (2)かぼちゃと枝豆の  
サンド
- |        |      |
|--------|------|
| かぼちゃ   | 100g |
| むき枝豆   | 50g  |
| マヨネーズ  | 大さじ2 |
| 塩・こしょう | 少々   |

【作り方】

- (1)塩こうじ入りゴーヤチャンプル風サンド
- ①ゴーヤは半分に切り、わたと種をとり、薄く切る。  
わたの部分が苦いのでスプーンなどでしっかりとる。
  - ②キャベツと玉ねぎ、ハムはせん切りにする。
  - ③①のゴーヤを沸騰したお湯の中に入れ、30秒ゆでて、ザルで水切りをして、水で冷やす。冷めたら、器に移し、塩こうじを入れて混ぜ合わせて、15分ほどおく。
  - ④フライパンにマヨネーズを入れ、加熱し、玉ねぎ・キャベツ・ハムを入れて炒める。しんなりしたら、③を加えて、さらに炒める。
  - ⑤たまごを割って混ぜたものを流し入れて、炒めたら出来上がり。



(2)かぼちゃと枝豆のサンド

- ①かぼちゃは種を取って、2cm角に切る。
- ②耐熱容器に①と枝豆を入れて、電子レンジ(600W)に5分かける。温かいうちにスプーンでつぶす。
- ③②にマヨネーズを入れて塩・こしょうで味をととのえる。

☆(1)と(2)をパンにはさんで出来上がり。ロールパンでも食パンでもOK  
焼いてバターを塗ったパンにはさむととってもおいしく食べられます！味付けはどちらもマヨネーズですが、出来上がりの味は違うので飽きません。



### < 冷やし豆乳みそうどん > 使用夏野菜



【材料:1人分】

- 冷凍うどん 一玉  
(※1:袋の通りに解凍してください。)
- |         |        |
|---------|--------|
| 豆乳      | 150cc  |
| みそ      | 大さじ1   |
| ねりごま    | 小さじ1/2 |
| オリーブ油   | 小さじ1/2 |
| カシューナッツ | 5g     |
- ※2:みそによって塩分が変わるので調整してください。

★トッピング★(お好みの夏野菜)

なす	適量
ごま油	適量
ミニトマト	1個
大葉	1枚
みょうが	1個
温泉卵	1個

【作り方】

- ①冷凍うどんはレンジ(600w)で3分半加熱し、冷ましておく。※1
- ②器にみそを入れ、豆乳で溶かす。みそが溶けたら、Aを全て混ぜ合わせる。※2
- ③鍋に水を沸騰させる。沸騰したら火を止めて卵を入れて12分~15分放置し、温泉卵を作る。
- ④なすは1cm幅に切り、5分程度水にさらしてしっかり水気を切る。  
耐熱皿に並べて、ごま油をまぶしラップをせずにレンジ(600w)で4~5分加熱し、冷ましておく。
- ⑤ミニトマトはうすくスライスする。
- ⑥大葉とみょうがは食べやすい大きさに切る。
- ⑦カシューナッツは食べやすく包丁で刻んで小さくする。
- ⑧皿に①を入れ、②をかけ、③~⑦を盛り付ける。



給食で大人気の豆乳みそうどんを「冷やし」にアレンジしました。  
トッピングはきゅうりやオクラなどお好みの夏野菜で、温泉卵の代わりにツナや冷しゃぶなどでもおいしく食べられます！