



# 食育だより



楽しく食育！

秋号



令和4年11月

千田小学校

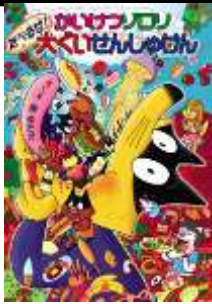
## 本とコラボ！「本の国の料理は・・・？」

読書旬間に合わせて、図書委員会が選んでくれた本を料理で紹介します。その「本の国の料理」を給食でも出しますので、楽しみにしてください。本の世界には食べ物や料理がたくさん登場します。みなさんの読んでいる本にはどんな料理が登場しますか？この機会に、たくさんの本を読んでみましょう。

寒い時には  
読書が一番



### 9日(水)



ゾロリたちが大食いせんしゅけんに出ることに！極太うどんに、巨大ようかん、ラーメンマラソン？たべて、たべて、たべまくる！！

**問題** 大食いせんしゅけん、1回戦の料理はなに？

- ①うなぎ ②太いうどん ③カレーライス

### 11日(金)



いつもはめだたない「さつまいも」も、ルルとララの手にかかればオシャレに大変身！秋の香りもたっぷり「スイートポテト」のあまいレシピをお届けします。

**問題** ルルとララに、スイートポテトの作り方を教えてくれたのは、OOお婆さん。だれかな？

- ①シュガー ②スイート ③ポテト

こんかいのじけんは、つぎつぎなくなるおべんとう！電車の中で、おしりたんていが大かつやくします。はたして、はんには？

**問題** 犯人が逃げていったドアについていたのは、なに？

- ①チーズ ②ケチャップ ③ハンバーグ

### 14日(月)



### 18日(金)



贈り物として、ジム夫妻のお屋敷にやってきたレディ。ジム夫妻にかわいがられて幸せに育ちます。そんなある日、庭にふらっとやってきた野良犬トランプと出会います。

**問題** レディは、なんの贈り物として、ジム夫妻のところに、やってきたのかな？

- ①たんじょうび ②結婚記念日 ③クリスマス

### 16日(水)



うさこがごきげんでてんぷらをあげていると、おいにさそわれた山のお婆けが、そーっとしのびこんできました。さあ、たいへん！

**問題** うさこが、まちがって揚げてしまった天ぷらは、なに？

- ①めがね ②えんぴつ ③はさみ

### 22日(水)



アッチはレストランひばりのコックさん。でも、このごろちょっとへんなのです。お料理するのがつまらなくなりましたのです。

**問題** アッチがいなくなっちゃった。さあ、レストランひばりのコックさんはだれ？

- ①千 ②キ ③ボン

# 作ってみよう！本の国のメニュー

分量は4人分です。

## ミニアメリカンドック

皮なしウインナー	10本
★ホットケーキミックス	100g
★牛乳	80cc
薄力粉	大さじ1
揚げ油	適宜

- ①ウインナーに薄力粉をまぶす。(ウインナーの袋に、薄力粉を入れて振ると、きれいにつきます)
- ②小さめのボウルに★を入れてよく混ぜ合わせる。
- ③①のウインナーを楊枝でさして、②の衣をつける。
- ④160度の油で揚げたらできあがり。

魚肉ソーセージを使ってもおいしいです。衣はやや固めに作りましょう。



## スイートポテト

・さつまいも	中2本(400g)
★砂糖	20g(大さじ2強)
★バニラアイス	50g
・卵黄	1個分

- ①さつまいもは皮をむいて一口大に切り、ゆでて、熱いうちにつぶす。(蒸してもOK)
- ②ボールに①と★の材料を入れてよく混ぜる。  
※砂糖の量は、いもの甘さを見て加減してください。
- ③②を10等分して、表面に卵黄を塗って、トースターで焼いたらできあがり。  
※卵黄はみりんでも代用できます。

アイスクリームで作る簡単スイートポテトです。アイスクリームのおいしさで、スイートポテトの味が安定します。



## チーズハンバーグ

○豚ひき肉	160g
○塩・こしょう	適量
○玉ねぎ	1/2玉
○サラダ油	小さじ1/2
○卵	1/4玉(12g)
○パン粉	100ml(20g)
○牛乳	大さじ1弱(12g)
●玉ねぎ	30g
●マヨネーズ	大さじ2
●ピザ用チーズ	大さじ2
●塩・こしょう	少々
ケチャップ	少々

- ①たまねぎはみじん切りにして、サラダ油で炒める。(電子レンジで加熱してもOK)
- ②パン粉は牛乳をかけておく。
- ③○の材料を混ぜ合わせる。
- ④③を4等分し丸めて小判型にしたら、フライパンで両面焼く。ふたをして、中まで火をとおす。
- ⑤●のたまねぎをみじん切りにする。
- ⑥●の材料を全て混ぜ合わせ、焼いたハンバーグの上にのせて、トースターで焦げ目がつくまで焼く。
- ⑦最後にケチャップをかけてできあがり。

●のチーズソースは、冷凍ハンバーグや既製品のハンバーグにかけて焼くだけでもOK。いつものハンバーグが、豪華に変身です。

