



平成29年12月1日発行
東神楽小学校

12月の「食」イベント
12月22日は
「冬至」

2学期も気付けば残りわずかとなりました。子どもたちが日々、がんばっている様子を見てみると、私も「おいしい給食を出そう!」と張り切っています。子どもたちにはどうか体調に気をつけて、終業式を迎えてほしいと思います。

冬休み 料理に挑戦してみよう!

もう少しで冬休み。長期休みは、子どもたちが料理に挑戦するにもってこいの機会です。普段忙しい子どもたちも、冬休みの時間のあるときに料理に挑戦してみませんか?

料理から学ぶことがある

家庭での食事も、学校での給食も作ってくれている人がいて食べることができます。食べることはあたりまえになりがちなのですが、料理を通して子どもたちに振り返ってほしいと思います。料理をしている中で、「こんなに大変だったんだ」、「料理ってこうやってできているんだ」と感謝の気持ちが育まれると嬉しいです。

また、「食」への関心を高めてほしいと思います。いつもは食べられないものも、自分が料理をすることによって、食べられるようになるかもしれません。

料理は段階を踏んで、子ども自身の体験によって身に付いていくものです。実際に体験することが将来、健康に生きていけるために良い影響を与えてくれるでしょう。

料理をするときの約束

- ①身支度をしっかりしよう（手洗い、爪の長さは大丈夫かな?）。
- ②包丁を持つときは、柄をしっかりと持つ、刃を人に向けない、切るときは猫の手に。
- ③火を使うときは、火のそばを離れない、火加減・やけどに注意する。
- ④後片付けも忘れずに。

家庭科で調理実習をしている5・6年生、かっこよかったなあ!シェフみたいだったなあ(*´艸`)



作ってみてね♪給食のメニュー

生姜焼き風野菜炒め



レシピのプレゼントじゃ♪
作ってみてね~!



【材料（4人分）】

- | | | | | |
|------|--------|-------|------|-----|
| ・豚肉 | 200g | ・ピーマン | 2個 | } ☆ |
| ・人参 | 1/2本 | ・生姜 | 1かけ | |
| ・玉葱 | 3/4個 | ・醤油 | 大さじ2 | |
| ・しめじ | 1/2パック | ・酒 | 大さじ1 | |

【作り方】

1. 野菜と肉を切る。

人参⇒せん切り 玉ねぎ⇒薄切り しめじ⇒石づきを切り落とし手で小分けにする
ピーマン⇒せん切り 生姜⇒みじん切り 豚肉⇒ひと口大

ポイント 身支度は大丈夫かな?チェック!

ポイント 包丁の使い方に注意しよう!

2. フライパンに油をひき温め、肉を炒める。
3. 肉の色が変わったら、野菜を入れて炒める。
4. 3の火が通ったら、☆を入れて味が染み込むまで煮て完成!

ポイント 火加減ややけどに気を付けよう!

ここがいいね!

多数の食材を使うので包丁を使ったり、炒める作業があったりと料理の練習にもってこいのメニューです。ぜひ作ってみてくださいね♪

