

食育だより

令和7年2月

◇ リクエスト献立の紹介 ◇

2/18

ぶたにくのしょうがやき
幼：こまぎれ
小・中：1人1枚

ほうれん草のおかかあえ

MILK

ダイシモチごはん
ふしめんじる

たどつちょうりつたどつしょうがっこう 多度津町立多度津小学校

テーマは「旬の食べ物を美味しく食べよう」です。
地産地消と旬をイメージして考えました。旬のほうれん草は、
おかかあえで食べやすくしました。旬の食べ物を楽しみながら美味
しく食べましょう。

2/26

もやしのちゅうかあえ

MILK

パイ(小・中)
※幼は別日に提供

やきぎょうざ ラーメン
とんこつラーメン

ぜんつうじしりつふでおかしょうがっこう 善通寺市立筆岡小学校

テーマは「冬のりきろう 中華料理」です。
冬のりきるために、とんこつラーメンやぎょうざを入れました。
とんこつラーメンで心を温め、来年度に向けての準備をしていき
ましょう。最後のデザートは、みんなが大好きなパイにしました。

学校給食レシピ ドイツ



アイントプフ

ドイツ語で「鍋の中に投げ込んだ」「一つの鍋で調理した」という意味の家庭料理
です。ドイツでよく食べられるソーセージやじゃがいも、レンズ豆を使っています。

材料 (4人分)

- ・ウインナー 4本
- ・じゃがいも 大1個
- ・たまねぎ 中1/2個
- ・かぶ 小1個
- ・白菜 大1/2枚
- ・にんじん 中1/4本
- ・レンズ豆(乾) 20g
- ・チキンコンソメ 小さじ1
- ・薄口しょうゆ 小さじ1/2
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・油 小さじ1/2
- ・水 400ml

作り方

- ① 材料を切る。
ウインナー…1cm幅 じゃがいも・かぶ…2cm角
たまねぎ…薄切り 白菜…2cm幅 にんじん…いちよう切り
- ② レンズ豆はさっと水洗いし汚れを落とす。
- ③ 鍋に油を入れ、ウインナー、たまねぎ、にんじんを炒める。
- ④ たまねぎが透き通るくらいまで炒めたら、じゃがいも、かぶを加えて炒める。
- ⑤ ④に水を加え、チキンコンソメを入れて煮込む。
- ⑥ かぶが柔らかくなったら、②、白菜を加えて煮込む。
- ⑦ 薄口しょうゆ、塩、こしょうを加え、味を調べて完成。

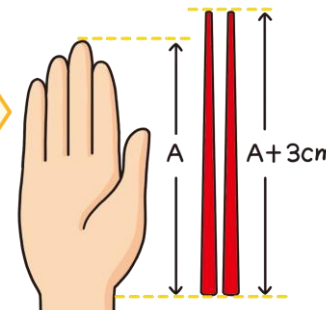
※レンズ豆は水に戻したり、下茹でしたりせずに煮込んで、
十分柔らかくなります。手に入らない場合は戻した大豆やイン
ゲン豆でも代用できます。



日本の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」というほど、はしは大切な食
の道具です。美しいはし使いをすると、料理が食べやすくなるだけでなく、一
緒に食事をする人により印象を与えます。年度の終わりにおうちでもはし使いが上
手になるよう練習してみましょう。

自分の手の大きさに合ったはしを選ぼう。

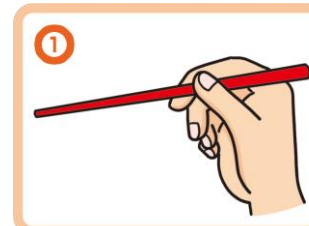
はしの長さ
手のひらの長さ
+
3cmくらい



園児	14~17cm
小学1~4年生	18cm
小学5~6年生	19.5cm
中学生	21cm

★学年が変わるタイミングで
大きさを見直しましょう。

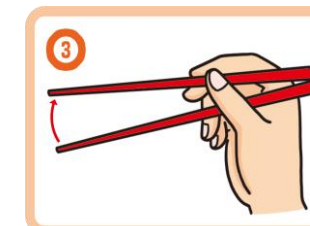
正しいはしの持ち方を確認しよう。



① 上のはしをえんぴつ持ちし
ます。そのまま何回か上下に動
かしてみましよう。

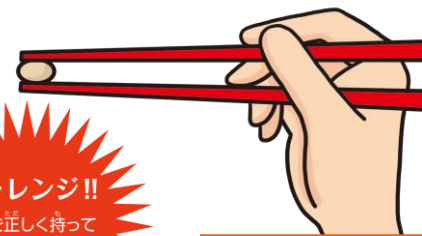
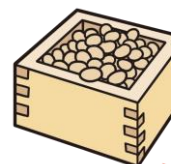


② 下のはしを親指の根元に通
して挟みます。



③ 下のはしは動かさず、上のは
しだけ①のときのように動か
します。正しく持っていると、
はしの先がXにならず、合
わさります。

豆を食べよう!



チャレンジ!!
はしを正しく持って
豆を1つぶずつ
つまんで食べよう!

ただ正しいはしの持ち方

年の数だけ豆をつまんで
器から別の器へ移してみま
しょう。

家族みんなで競争してみ
ると盛り上がります!

チャレンジした後は、よく
かんで食べましょう