

たべものしんぶん

おうちのひとといっしょによんでね

令和4年9月号千里丘小学校

2学期が始まりましたね。長い夏休みもあっという間に終わってしまいましたね。どんな毎日をおすごしてましたか？夏休みの思い出をまた聞かせてくださいね。

～長い夏休みを利用して、おうちで料理に挑戦した人はいませんか？～

夏休みは給食がありません。おうちでご飯を食べることも多くなりますね。どんな食事をしていましたか？自分で作ってみたり、おうちの人のお手伝いをした人はいませんか？



学校では5,6年生の家庭科で調理実習をします。その様子はいつもとても楽しそうです♪そして、嫌いなものでも食べられたりします。料理は楽しく、おもしろいものだと感じています。ぜひぜひ、おうちでも料理を積極的にやってみてください！



5年生は宿題という形ではありましたが、おうちで「みそしる作り」にチャレンジしました！1学期に「だし」の学習でだしのよさを知りました。次は自分でだしを使った料理、中でも簡単に組み合わせやすい「みそしる」にチャレンジしました！保護者のみなさま、ご協力ありがとうございました。写真や動画からおいしそうなみそしる、ひとりで作る頼もしい姿を見て、とてもうれしく感じました。何回も作った人もいました！みそしる以外にも作った人もいました！どのおうちでもおいしくて、また作ってほしいというおうちの人のコメントが多かったです！ぜひこれを機におうちでどんどん料理してください！



おうちでチャレンジ！みそしる作り！

具も家庭によって違う。つまり、みそしるはどんな具でも合う！この具でなければならぬというわけではないのがいいところ！

だしは？（例：かつおぶし）	かつおぶし
みそは？（例：米みそ 表示を見てみてね！）	米みそ
具は何を入れましたか？ 	とうふ、わかめ、あげ
味はどうでしたか？	かつおぶしの、味がして、美味しかった
作ってみてどうでしたか？	出汁を、初めて取ったので、少し、心配だったけど、楽しく作れたし、美味しかったので、また作ってみたいです!!
おうちの人からコメント	粉末出汁とはまた違った汁の風味があって、具にも味が染みてとても美味しかったです。

【子どもたちのコメント ～素晴らしい気づき!!!～】

- ★煮干しの頭を取って食べると苦い。
煮干しを煮出しているときに水の色が変わっている！
煮干しを水からとって食べたら味が無い！
- ★こんなものを作る自分は最高だと思います！

【おうちの人からのコメント】

- ★わざわざ買い物に行き準備しなくてもおうちの冷蔵庫にあるものでおみそ汁をおいしくつくれることを学んでもらえた。
- ★料理を作る楽しみ、食べてもらううれしさを知ることができたと思います。
- ★何回もおかわりしたいくらいおいしい！最近食べたおみそ汁でダントツ1位のおいしさでうれしかったです！

自分でとる「だし」も自由に選んでもらいました！

一番人気は・・・「かつおぶし」でした！

だしをとった後のかつおぶしでふりかけを作ったという人もいて、エコでいいですね！

いつもは粉末だしだけど、だしをとったほうがおいしいという感想も多かったです！

できあがりの写真



うらめん 裏面もよんでね

せつつし とりかい
摂津市の鳥飼なすは
 でんとうやさい
「なにわ伝統野菜」として
 みと
認められています！

なんと100年以上も前から栽培されています！



せつつし しょうがっこう
 摂津市ではどの小学校でも
 ねんせい とりかい そだ
 3年生が鳥飼なすを育てて
 います。

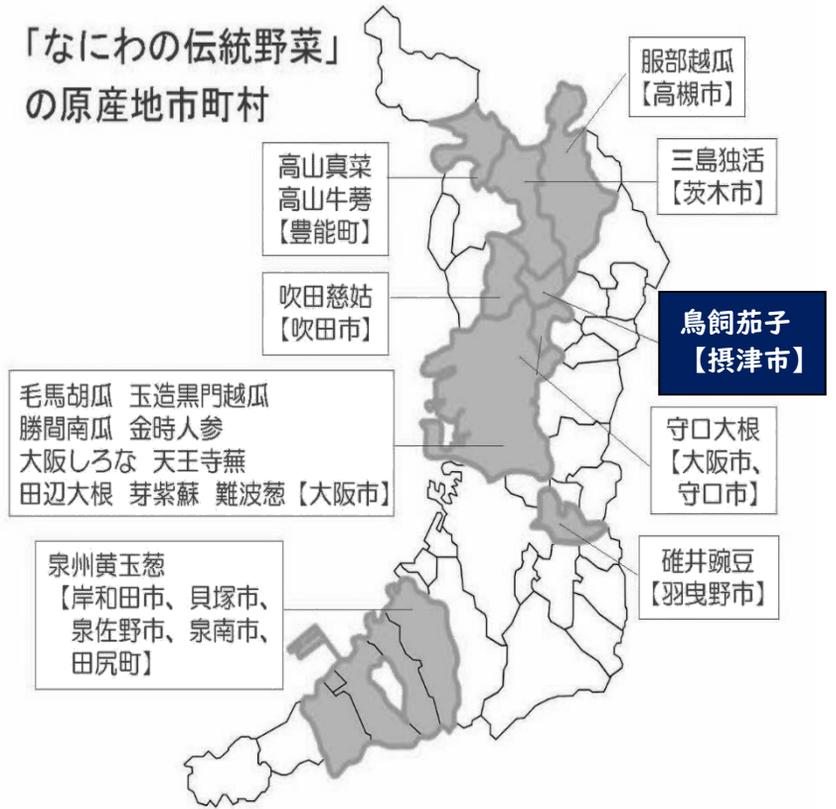
なすはあきにかけてもできます。秋なすもおいしいですよ～！
 3年生は立派に育ったなすをおうちに持って帰りましたね！
 また持って帰れるかな！？
 おうちでどんなふうにかめたのかまた教えてくださいね。
 じつ きゅうしよく ねん ど とりかい つか りょうり だ
 実は、給食でも年に1度「鳥飼なす」を使った料理を出して
 います！今年は・・・

せつつし のうさんぶつひんびょうかい
摂津市の農産物品評会にも

しゅっぴん せんりおかしょうがっこう とくべつしょう
出品し、千里丘小学校は特別賞
 じゅしょう
を受賞しました！



「なにわの伝統野菜」
 の原産地市町村



きゅうしよく
給食レシピ

がつ か もく
9月8日(木)

とりかい や
鳥飼なすのチーズ焼き

ざいりょう にんぶん
材料〈4人分〉

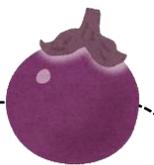
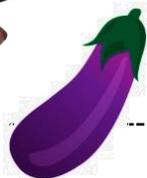
- フランクフルト … 80g
- 鳥飼なす … 160g
- たまねぎ … 120g
- ケチャップ … 32g
- ピザ用チーズ … 40g
- 塩・こしょう … 少々
- サラダ油 … 大さじ1

つく かた
作り方

- フランクフルト … 1cm幅に切る
- 鳥飼なす … いちょう切り
- たまねぎ … 小口切り

- ① フライパンに、サラダ油をしき、フランクフルト、たまねぎ、鳥飼なすを入れ、塩・こしょうし、炒める。
- ② ①にケチャップを入れ、混ぜる。
- ③ 耐熱容器に②を入れ、チーズを上からかけ、オーブンやオーブントースターで焼く。チーズがとけたら完成！

とりかい みせ う
 鳥飼なすがなくてもお店で売って
 いるなすでもOKです



クイズにちょうせん！

とりかい ひょうめん いろ わらさき
 鳥飼なすにちなんで「なす」〇×クイズ！ 「なす」の表面の色は？ 紫 ですよ！
 では、むらさきいろ
 紫色でない「なす」がある〇か×か 〇の人は何色の「なす」があると
 おも
 思うかな？

こた えいようし い ま
 答えは栄養士まで言いに来てね★ 待っています♪

