母親委員会だより

令和６年１月１２日（金）
飯豊中学校
母親委員会

今年度の母親委員会の活動の一つとして、母親委員の親子で「親子料理体験」を行いました。今回の料理体験では、健康な体作りに対する意識と、子ども達の食への関心を高めたいと考え、昨年度、盛岡大学栄養科学部　川越ゼミの学生とコラボし提供いただいた『スポーツ選手のためのレシピ集』と子ども達が普段食べている給食のレシピの中から３品を調理しました。

裏面に今回調理したメニューを載せていますので、ぜひご家庭で作ってみてください！！

～参加しての感想～

普段子どもと一緒に料理をする機会がないので、とても楽しく過ごす事ができました。

美味しくて、家でのご飯で出したいと思った。栄養にいい食材だったと思う。

子ども達やお母さん方と一緒に調理することができて、とても楽しい時間を過ごす事ができました。

給食の人気メニューを実際に子どもと作り挑戦させることの大切さを改めて気付きました。

給食で、こんなにおいしい物を食べているなんてびっくりでした。これからも献立表にレシピが載っていたら作ってみたいです。

今回のレシピは、子どもでも簡単に作れる物ばかりだったので、とても良いと思います。子どもの成長を見られてとても嬉しかったです。

☆実際に給食で出るメニューを作ることで、日々の食事を身近に感じることができました。
☆実際に料理をしてみると、火をつけたり大さじ小さじの計量をしたりするのが、思ったより大変だったけど楽しかったです。
☆肉がしっかり焼くことなどがわかったので、家や学校で活かしていきたい。
☆普段しない料理ができる良い機会になりました。協力して作るのが楽しかったです。自分で作った料理はいつもの給食よりもおいしく感じました。

※毎月の献立表に、不定期でレシピが載っていますのでぜひご確認ください！！

☆鶏肉のレモン漬け☆（給食メニュー）

材料（４人分）

・鶏肉　　３５０ｇ
・酒（下味用）　小さじ１強
・片栗粉　　適量
・揚げ油　　適量
●酒　　小さじ２
●砂糖　　大さじ１
●醤油　　大さじ１
・レモン汁　　小さじ１強

【作り方】

①鶏肉は食べやすい大きさに切り、酒で下味を付ける。
②①の鶏肉に片栗粉をまぶして油で揚げる。
③小鍋に●の調味料、レモン汁を入れて火にかけタレを作る。
＊火にかけるのはアルコールがとぶ位までではＯＫ。
④作ったタレを揚げた鶏肉にからめる。

☆ツナのナムル☆

材料（４人分）

・もやし　　４００ｇ
・きゅうり　　２本
・塩　　小さじ１
・ツナ　　１００ｇ
●醤油　　小さじ４
●ごま油　　小さじ４
●鶏がらスープの素　小さじ２

【作り方】

①耐熱ボウルにもやしを入れてラップをかけ、６００ｗの電子レンジで２分加熱し水気をとる。
②きゅうりは縦半分に切り、斜め切りする。ボウルに入れて塩を揉み込み、３分ほど置き、水気をしぼる。
③別のボウルに①、②、ツナ、●を入れてよく和える。

☆わかめと卵のスープ☆

材料（４人分）

・卵　　２個
●水　　８００ｃｃ
●鶏がらスープの素　　小さじ２
●塩　　小さじ１
●こしょう、ごま油　　各少々
・カットわかめ　大さじ４
・長ネギ（小口切り）　適量

【作り方】

①卵を溶きほぐす。鍋に●を入れ、中火で煮立たせる。
②カットわかめを加え、溶き卵を少しずつ回し入れる。卵が固まったら火を止め、長ネギを加える。