

春になり、だんだんと暖かくなってきましたね！

卒園・進級に向けて、食生活を整えて体調管理をしっかりしていきましょう。

だしをとろう！

おいしい給食に欠かせない“だし”。だしのとり方を、覚えておくと、いろいろな料理に使うことができます！
＜鰹と昆布のだし＞

材料：水1リットルに対して、けずり節20g、昆布10g

方法：①昆布の表面を、固く絞ったふきんで汚れを取る。

②鍋に水と昆布を入れて、火にかける。

③沸騰する直前に昆布を取り出す。

④沸騰したら、水50mlを入れる。（差し水とい
います。）

⑤けずり節を一度に加える。



⑥ひと煮立ちしたら火を消し、アクをすくう。

⑦けずり節が沈んだら、ざるにペーパータオルを敷いてだしをこす。

＜ポイント＞鰹の臭みを出さないように・・・

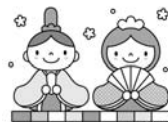
- ・だしをとる時は、鍋のふたはしない。
- ・こす時に、だし汁を絞り出さない。

ひな祭りに作ろう♪

＜はまぐりのお吸い物＞

材料（大人2人・子ども2人分）

- ・だし汁 適宜
- ・はまぐり 8個
- ・麩 6g
- ・醤油 大さじ1/2
- ・塩 小さじ1/3



作り方

1. だし汁とよく洗ったはまぐりを鍋に入れて火にかける。（はまぐりの口が開いた物からお椀によそうと身が固くなりにくい。）
2. あくを丁寧に取り、醤油・塩で味を整える。はまぐりが入ったお椀に汁を注ぎれてできあがり。

おいしく、楽しいごはんの時間にしましょう♪

卒園・進級前に、日頃の食事の習慣を見直してみましよう！食事が楽しい雰囲気であるよう、食べる楽しみを親子で分かち合いましょう。

配膳

日本古来の文化である配膳方法を身につけましょう。

副菜

主菜

主食

汁物

箸

あいさつ 元気に言えているかな？「いただきます」と「ごちそうさま」はきちんと言いましょう。

姿勢 ほおづえをついていたりしませんか？背筋を伸ばして食事をすることで、食べ物の消化もよくなります。

☆だしを使った給食レシピ☆

＜高野豆腐の卵とじ＞

材料（大人2人・子ども2人分）

- ・だし汁 適宜
- ・鶏もも肉 150g
- ・高野豆腐 25g
- ・玉ネギ 150g
- ・人参 70g
- ・長ネギ 70g
- 卵 3個
- ・醤油 大さじ1
- ・砂糖 10g
- ・みりん、酒 各小さじ1/2



作り方

1. 高野豆腐は水に戻しておく。
2. 切った野菜と肉をだし汁で煮込む。
3. 調味料で味をつけ、絞った高野豆腐を入れてさらに煮込む。
4. 溶いた卵を流し入れ、火が通ったら出来上がり。