

# 土岐市教育 夢☆絆 MYヨウチエンレポート

## 下石小学校附属幼稚園

このコーナーでは、市内の幼・小・中学校の取り組みをレポートします。

### 教育目標「明るく頑張る子」

- やさしい心
- 丈夫な身体の子
- 仲良く遊ぶ子
- 自分の力でやろうとする子

幼稚園では、遊びを中心に小学校へつなぐ『学びの芽生え』を育てています。平成24年度からは、3・4歳児の入園が始まり、新たな下石幼稚園教育を目指します。

#### 一日の流れを紹介



### 給食センター掲示板

#### 給食レシピ紹介！

寒くなってきましたね。風邪を引かないためには、普段から栄養バランスの良い食事を心掛け、抵抗力の強い体をつくるのが大切です。それでも風邪を引いてしまったら、温かくて消化の良いものや水分をしっかり取るようにしましょう。今月は、給食メニューから、風邪の引き始めにお勧めのメニューを紹介します。

#### のっぺい汁

- 【材料】1人分
- ゴボウ …… 10g
  - 大根 …… 30g
  - 里イモ …… 30g
  - 油揚げ …… 2g
  - ネギ …… 10g
  - しょうゆ …… 4g
  - 酒 …… 1g
  - 塩 …… 少々
  - 片栗粉 …… 0.5g
  - だし汁 …… 150cc
- 調味料

- 【作り方】
- ① ゴボウは皮をそぎ、輪切りまたは半月切りにして水にさらし、最後に酢水に入れてあく止めをする。
  - ② 大根はいちょう切り、里イモは半月切り、油揚げは油抜きをして適当な大きさに切る。ネギは小口切りにする。
  - ③ だし汁に①②を入れ、柔らかくなったら、調味料を加えて味を整える。
  - ④ 水で溶いた片栗粉でとろみを付け、最後にネギを散らす。

#### ホワイトシチュー

- 【材料】1人分
- 鶏もも肉 …… 20g
  - 玉ネギ …… 30g
  - ニンジン …… 15g
  - サツマイモ …… 20g
  - シメジ …… 8g
  - グリーンピース …… 3g
  - 油 …… 適宜
  - ロリエ …… 1枚
  - 塩・こしょう …… 少々
  - スープストック …… 1g
  - バター …… 3g
  - 小麦粉 …… 3g
  - ピザ用チーズ …… 3g
  - 牛乳 …… 40g
  - 水 …… 40g

- 【作り方】
- ① 玉ネギ、サツマイモは2cmくらいの角切り、ニンジンはいちょう切り、シメジはほぐしておく。
  - ② 厚手の鍋にバターを溶かし、小麦粉をふり入れ、弱火でいってホワイトルウを作る（市販のシチューの素でもOK）。
  - ③ 鍋に油を敷き、玉ネギをいためてから、鶏肉、ニンジン、サツマイモをいため、シメジ、水、ロリエの葉を加える。サツマイモが柔らかくなるまで、あくを取りながら煮込む。
  - ④ スープストック、塩、こしょう、ピザ用チーズ、ルウ、牛乳を加える。
  - ⑤ 弱火でとろみが出るまでゆっくりかき混ぜ、最後にグリーンピースを加え、塩、こしょうで味を整える。



のっぺい汁に入っているゴボウや大根などの根菜類は、体の中から温めてくれます。ホワイトシチューも温かくて栄養たっぷりです。汁にとろみを付けると冷めにくくなり、温かく食べることができます。