



食育めも

つるつるのまずによかめがめ



清瀬市立清瀬第二中学校
校長 牧口 弘一
栄養士 鶴田 有里

元気に夏休みを過ごしましょう♪

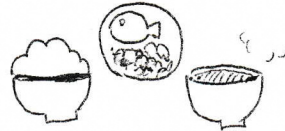
今年は少し短い夏休みですね。すぐに2学期が始まるので、生活リズムを乱さないように気をつけましょう！

夏休みの心得

何でも食べて夏バテ知らず



1日30品目を目標に黄・赤・緑の食べ物を
取り合わせて食べましょう！

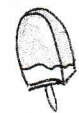


主食、主菜、副菜を
そろえよう!!

冷たいものはほどほどに



冷たいものをとりすぎると、胃腸の働きが
悪くなり、お腹をこわしやすくなります。



冷たい食べ物は
体の中から冷んで
しまうので注意を。

夜食に気をつけよう



夜ふかしをして、寝る直前に食べるのは
やめましょう。



好き嫌いをなくそう



食事や食べ物を作った人に感謝の気持ちで、嫌いなものでも一口食べて
みましょう。

みんな元気に過ごしましょう！



生活のリズムが大切です。だらだらせず規則正しい生活を送りましょう！



Let's Cooking

休校期間中にご紹介した給食レシピ、実践してみましたか？

今回は夏休みということで、人気メニューのジャンボ餃子を紹介しちゃいます！

ジャンボ餃子の皮は直径16cmの特注品なので、お店で買うことが出来ません。

ということで、皮も手作りしちゃいましょう！

裏面にレシピと動画のURL、QRコードを記載しています。ぜひチャレンジしてみてくださいね！

給食レシピ紹介～ジャンボ餃子～

<用意するもの>

餃子の皮(4枚分)

- ・強力粉 100g
- ・熱湯 60g
- ・塩 小さじ1/2

餃子の具(4個分)

- ・豚ひき肉 160g
- ・にんにく 少々
- ・しょうが 少々
- ・キャベツ 1/8個
- ・にら 3本
- ・ねぎ 1/2本
- ・醤油 小さじ1/2
- ・塩 小さじ1/4
- ・ごま油 小さじ1/2

その他

<具を包む時に使う>

- ・薄力粉 } 同量ずつ
- ・水

<調理時>

- ・揚げ油 適量



<作り方>

餃子の皮を作ろう!

- ①強力粉に塩と熱湯を加え、混ぜる。
熱いので最初はお箸などを使って混ぜ、水分がなくなってきたら手でしっかりこねる。
- ②生地がまとまったら2つに分けて丸め、ラップをして30分置く。
- ③作業台(まな板)に打ち粉(片栗粉など)をする。
- ④2つに分けていた生地をそれぞれ更に2等分し、全部で4つに分ける。
- ⑤1つずつ、直径16cmになるように麺棒で伸ばす。
- ⑥4枚出来たら完成!
皮が乾燥しないよう、ラップをかけておく。
*すぐに使わない場合は冷凍保存してもOK!
1枚ずつラップでぴったりと包みましょう。
使う時は自然解凍で。

取り扱い注意!!

湿度など環境によって生地の状態が変わるので、分量は調整しましょう~

麺棒はラップの芯などで代用可能!! 100均でも手に入りますよ~

作るの大変そう...という方は普通の餃子の皮を少しはがら重ねて作り、春巻の皮を使ってみる。たまたま、いろいろ試してみよう!!

餃子の具を作ろう!

- ①豚ひき肉に醤油・塩・ごま油を加えて混ぜ合わせる。
- ②ねぎ・にら・キャベツ・にんにく・しょうがを加えて混ぜ合わせる。
- ③具の完成!

生地を30分休ませている間に作っても良い!!

具を包んで揚げよう!

- 揚げ油を温めておく。
- ①薄力粉と水を混ぜ合わせ、糊を作っておく。
 - ②皮に具を載せる。
 - ③皮のふちに①の糊をつけておいたたむ。
*空気が入ったりふちが開いていたりすると油で揚げているときに破裂したり中身が出たりすることがあります。空気を抜くように、しっかりくっつけましょう。
 - ④油が温まったら、包み終えた餃子を入れて揚げる。
*175℃で5分くらい。
 - ⑤途中でひっくり返し、両面きつね色になったら取り出す。
 - ⑥お皿に盛り付けて召し上がれ♪

揚げ油 取り扱い注意!!

たくさん食べた気持ちには分かりますが、具を入れ過ぎると火が通りにくくなるので、気をつけてください!!

～動画紹介～

生地を伸ばす作業は(小=)に手伝ってもらいました。皆さんもぜひ!!

<https://www.youtube.com/watch?v=o4LNNDT3dgO8&t=3s>

