



戸田市立戸田第二小学校

5年生・家庭科の授業で、調理実習が始まりました！



家庭科の楽しさの1つ「調理実習」がいよいよ始まりました。みんなで協力して作った料理はどれもおいしいですね！初めての調理実習では『ゆでる』を身に付けるために、「青菜のおひたし」と「ゆでいも」を作りました。学習した『ゆでる』を使って、ご家庭でも給食の献立を作ってみてはいかがでしょうか。



■磯香和え（4人分）

【材料】

- ・ほうれんそう 2株
- ・もやし 80g
- ・にんじん 2cm
- ・焼きのり 1/2枚
- ・濃口しょうゆ 大さじ1/2
- ・砂糖 小さじ1/3

【作り方】

- ①ほうれんそうは、ゆでて、2cmに切る。もやしはゆでる。にんじんは、2cmに切り、千切りにする。焼きのりは、手で細かくちぎる。
- ②しょうゆと砂糖を混ぜ合わせる。
- ③ゆでた野菜と調味料を合わせる。



■みそポテト(4人分)

【材料】

- ・じゃがいも 大1個
- ・みそ 小さじ2
- ・砂糖 小さじ4
- ・濃口しょうゆ 小さじ1/2
- ・水 大さじ1

給食のアレンジ

【作り方】

- ①じゃがいもは、大きさをそろえて切り、ゆで、皮をむく。
- ②みそ、砂糖、しょうゆ、水を鍋に入れて、火にかける。
- ③①と②を合わせる。

※給食の「みそポテト」は生のじゃがいもに、小麦粉と水で衣をつけて揚げています。調理実習で身に付けたことを使って調理できるように、アレンジしています。

6月から「給食の予定献立表」は、Home&Schoolでの配信のみとなります。6月以降、紙での配布を希望される方は、学校へお知らせいただくか、新校舎2階の配膳室にあるボックスより、お取りください。

