

小学生の元気っ子クラブを 開催しました！

7月30日(木)に保健福祉センターどんぐりで「小学生の元気っ子クラブ」を行いました。

栄養士のお話を聞いたあとは、お花ハンバーグと野菜ナムルのランチプレート作りに挑戦し、お友達と協力しながら楽しく調理することができました♪



～ 栄養士のお話 & 調理実習 ～

調理実習を始める前に、町の栄養士から「骨を丈夫にする食べ物」についてお話し、カルシウムの働きや多く含まれる食べ物について考えました。

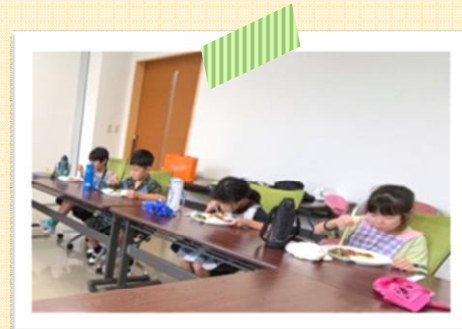
調理実習では、色々な野菜を切ったり、ハンバーグのタネをこねたり、お友達と協力しながら楽しく作ることができました♪

好きな量のごはんをよそって…
プレートの盛り付け♪

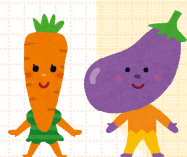


～ 試食 ～

調理実習のあとは、みんなで試食をしました。「ハンバーグが美味しかった」「簡単だったからおうちでも作れそう」「もっとたくさん食べたい」などの感想を共有したり、学年や学校を越えて会話を楽しみながら味わいました♪



デザートには
ヨーグルトと牛乳を使った、カルシウムたっぷりの“バナナラッシー”
をみんなで飲みました♪



次回は春休み(来年3月頃)に開催予定です。
お友達や保護者の方と一緒に、ぜひご参加ください♪

お花ハンバーグ



【材料(4人分)】

合い挽き	240g
赤パプリカ	1個
黄パプリカ	1個
玉ねぎ	1/4個
小麦粉	大さじ1
サラダ油	小さじ1
★ パン粉	大さじ2
★ 牛乳	大さじ2
★ 塩	小さじ1/6
★ こしょう	少々
◎ 中濃ソース	大さじ1
ケチャップ	大さじ1
スライスチーズ	お好み

【作り方】

- ① パプリカはヘタを落として種とわたを取り除き、1cm幅の輪切りにする。
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。ポリ袋に玉ねぎ、ひき肉、★を入れてよく揉み込む。全体がまとまったら8等分に分ける。
- ③ ①と小麦粉をポリ袋に入れてふり、取り出して②の肉ダネを詰める。
- ④ フライパンに油をひいて中火に熱し、③を広い面を下にして焼く。両面に焼き目がついたら蓋をして3分ほど焼いて中まで火を通す。
- ⑤ 器に盛り、◎を混ぜ合わせたソースをかけて、型抜きしたスライスチーズをお好みでトッピングしてできあがり。

夏野菜ナムル

【材料(4人分)】

きゅうり	2本
オクラ	4個
ミニトマト	4個
塩	ひとつまみ
★ 鶏ガラスープの素	小さじ1と1/2
★ ごま油	小さじ1
コーン缶	20g

【作り方】

- ① きゅうりは薄い輪切りにし、塩ひとつまみを加えて5分ほどおく。水分が出てきたらよくしぼり、水気を切る。
- ② ミニトマトは半分に切り、オクラは茹でて1cm幅の輪切りにする。
- ③ ボウルに★、①、②を入れてよく和え、冷蔵庫で冷やしておく。
- ④ 食べる直前に器に盛り付けたらできあがり。

