



きゅうしょくだより

宇美町立 宇美東小学校
令和4年度 夏休み号
令和4年7月12日

今回は、「夏休みの過ごし方」や「飲み物・食べ物」についての特集です。料理についての用語や作る時に注意することなども書いています。しっかり読んで朝食作りをしてみましょう。



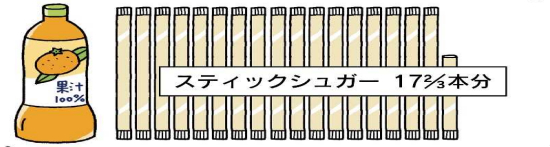
みなさんは、水分補給にどんなものをのんでいますか？

暑さに負けない 夏休みの過ごし方

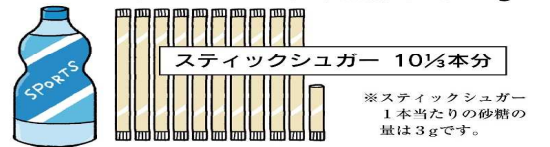
<p>朝食をとろう</p> <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p> <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p> <p>冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p> <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
--	--	--	--

チェック！ 飲み物の砂糖の量

ジュース（果実飲料）500mL／砂糖相当量約53g



スポーツドリンク500mL／砂糖相当量約31g



水分補給は水か麦茶にしよう

ジュース（果実飲料）やスポーツドリンクなどをたくさん飲むと、糖分のとりすぎになります。普段の水分補給は水か麦茶にしましょう。



※ 料理をする時によく聞く言葉 ※

レシピでよく見る用語

(かぶるくらい) 食材が完全に 浸る量 (ひとつまみ) 親指と人差し指 中指でつまんだ量	(ひたひた) 食材の上の部 分が少し出る量 (少々) 親指と人差し指で つまんだ量	(たっぷり) 食材の高さの 2倍くらいの量 (ぐらぐら) 食材が動くくらい 激しく煮立っている	(ふつふつ) 食材が少し動く程 度に煮えている
---	--	--	-------------------------------

レシピによく出てくる用語の中で、似ているけれど違いがわからないものはありませんか？意味を覚えておくと調理中に迷わなくて済みます。

おいしく調理するために 正しく計量しよう

おいしく調理するためには、材料や調味料を正しく計量することが大切です。

上皿自動ばかり	デジタルばかり	大さじ 1 杯のはかり方
計量カップ (200mL)	計量スプーン (15mL, 5mL, すり切りべら)	粉末 山盛りに すくって すり切る
		液体 液面が盛り上がるくらい

※ 知っているようで知らないこと ※

火加減をチェックしよう

横から見て、炎の大きさを確かめながら調節します。この時、鍋底から炎が出ないようにしましょう。

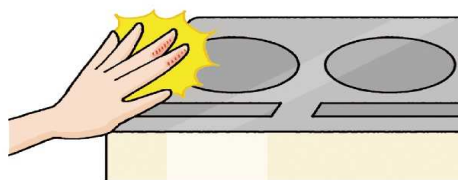


強火：鍋底全体に火が当たる程度

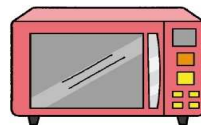
中火：火の先が鍋底に当たる程度

弱火：鍋底に火が当たらない程度

IHクッキングヒーターでも やけどに注意



IHクッキングヒーターは、電気ので力で鍋が熱くなるので、火は使いません。しかし、使用中・使用後は、トッププレート（ガラス部分）が熱くなり、やけどをする危険があるので、注意が必要です。



電子レンジを使う時のポイント

電子レンジは、マイクロ波という電波によって水分を振動させて、食品を温めます。使う時のポイントを知って安全に使用しましょう。

- ・庫内から取り出す時、容器が熱くなっているので鍋つかみなどを使う。
- ・卵などの殻つきの食品は、破裂する危険性があるので使用しない。
- ・事前に使える食器かどうかを確認する（金属製や木製、漆器などは使えない）。

つくってみよう♪ 朝食レシピ

<p>豆のピザトースト</p> <p>①ケチャップを食パンに薄くぬる。②①の食パンに大豆の水煮と食べやすい大きさに切った豆苗とチーズをのせて、マヨネーズを少しのせる。③トースターで焼く。</p>	<p>じゃこレタス焼きめし</p> <p>①フライパンに、ごま油を熱して、といた卵を炒める。②①にごはんと、ちりめんじゃこ、小口切りにしたこねぎを入れて、塩、こしょうで味をととのえる。③②にちぎったレタスを加えてさつと炒める。</p>
<p>わかめサラダうどん</p> <p>①乾燥カットわかめを水で戻しておく。②ゆで卵をついて半分に切る。③冷凍うどんをパッケージに記載された通りに電子レンジで加熱する。④うどんにちぎったレタスと①と②をのせて、めんつゆをかける。</p>	<p>厚揚げみそキャベツ丼</p> <p>①フライパンに油を入れて熱し、みそ肉に火が通るまで炒める。②①に一口大に切ったキャベツと厚揚げを入れて炒める。③みそとみりんで味つけをした後、ごはんのせる。</p>

火を使う時の注意

火を使う時は、周りに燃えやすいものがないかを確認して、必ず換気を行います。点火したら、火が確実についたか確かめて、火がついている間は立ち消えやふきこぼれに注意します。使い終わった後は、確実にガス栓を閉めます。

