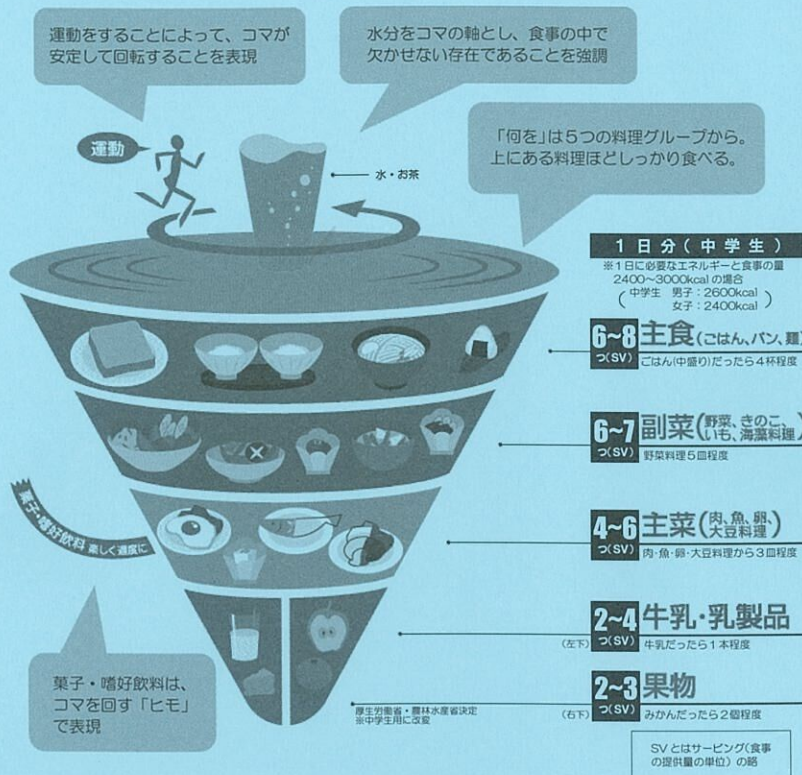


# Meal

第84号  
令和5年度夏号  
八潮市教育委員会

## 食事バランスガイドを活用してバランスの良い食生活を目指そう！



### 食事バランスガイドとは

1日に、「何を」、「どれだけ」食べたらよいかを考える際の参考となるように、食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストでわかりやすく示したものです。

料理例	
1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個	1.5つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、もり麦1杯、お好み焼き
1つ分 = 野菜サラダ、キャロットのひき肉、鶏ささみ、ほうろく、ひき肉の煮物、魚、きのこソテー	2つ分 = 野菜炒め、野菜炒め、芋の煮こぼし
1つ分 = 鶏肉、鶏、目玉焼き1個、焼き魚	2つ分 = 鶏のささみ、鶏のささみ、マヨネーズの鶏肉
3つ分 = パン・フランスパン、食肉のしょう油炒め、鶏肉のからあげ	1つ分 = 牛乳(コップ1杯)、チーズ1かけ、スライサーズ1個、ヨーグルト1パック、牛乳(1人分)
1つ分 = あんこ1個、おんこ餅1個、お餅1個、五平餅、おこし餅、餅1個	1つ分 = あんこ1個、おんこ餅1個、お餅1個、五平餅、おこし餅、餅1個

## 1日の食事を見直してみましょう。

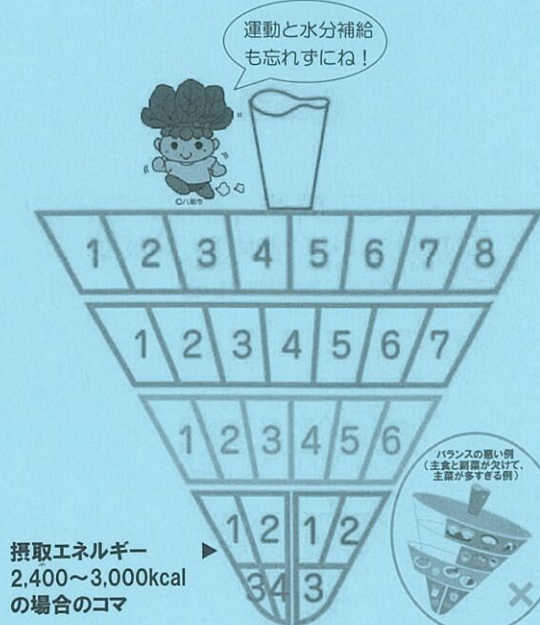
1日の食事を振り返って、食事バランスガイドに色を塗ってみましょう。バランスよく食べて、運動をするとコマが回ります。バランスが悪いとコマが倒れてしまいます。

### 主食、副菜、主菜が入っている料理は…？

ごはんや野菜、お肉などが一緒にいる料理は、料理のグループ別にわけて数えます。

(例) カレーライス

- ごはん 大盛り1杯分くらいなら 主食：2つ
- 野菜 全部で小鉢1皿分くらいなら 副菜：1つ
- お肉 全部で肉料理の1/3人前くらいなら 主菜：1つ



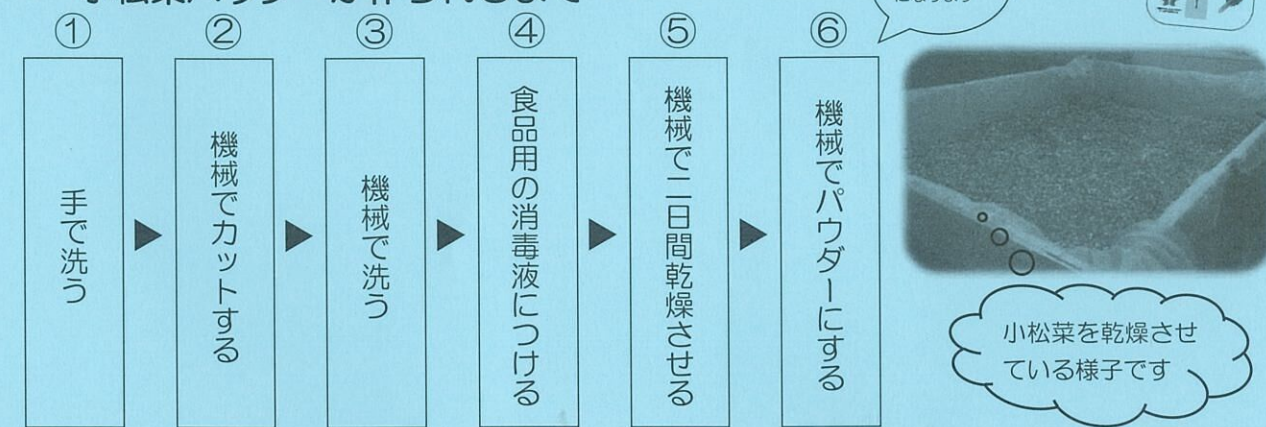
## 小松菜パウダー誕生ニュース！

6月19日の給食で、小松菜パウダー使用した「小松菜かしわ天」を出しました。

### ～小松菜パウダーとは？～

八潮市が誇る新鮮でおいしい「小松菜」を粉末(パウダー状)に加工したものです。給食では、小松菜パウダーを使った新しい献立が登場する予定です。楽しみにしていてくださいね。

### ～小松菜パウダーが作られるまで～



## 作ってみよう！

### 白玉こまちゃん団子

#### 作り方

- ① ボウルに白玉粉入れて、水を少しずつ加えながら耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねて、生地を半分に分けます。
- ② ボウルをもう1個用意し、①の半分にした生地と小松菜パウダーを入れて粉が手に付かないように少し濡らし、色が均一になるように混ぜます。
- ③ ①と②をそれぞれ3等分にして丸めて、中央をくぼませます。
- ④ 沸騰した鍋に③の白玉を入れ、弱火にして茹でます(白玉が浮いてから、さらに1分程度茹でる)。
- ⑤ 冷수에白玉をとり、冷やします。
- ⑥ 食べる直前に、水気を切って盛付けます。

材料 (白色小さめ3個・緑色小さめ3個分)

白玉粉	30g
水	25g
(硬さによって調節する)	
小松菜パウダー	0.5g



#### アレンジしよう！ 白玉こまちゃんあんみつ

##### 材料 (1人分)

粉寒天	1g	寒天	25g	黒糖	25g	黒蜜	25g
水	100g			水	25g		
小豆(乾燥)	10g			白玉こまちゃん団子	6個		
砂糖	10g	あんこ		好きなフルーツ	約50g		
塩	少々						

##### 作り方

- ① 鍋に粉寒天と水(100g)を入れ火にかけ、沸騰後さらに3分加熱し、よく混ぜます。
- ② ①を流し缶に入れて、冷蔵庫で冷やし固め、固まったら一口サイズに角切りする(流し缶がない場合は、タッパーやお弁当箱などを使用する)。**【寒天】**
- ③ 鍋に小豆とかぶるくらいの水(分量外)を入れ、20分茹でて、ザルにあげ、洗います。
- ④ 鍋に③の小豆とかぶるくらいの水(分量外)を入れ、煮立ったら弱火にしてあくをとりながら(水が減ったら少しずつ足して)柔らかくなるまで40分ほど煮込み、砂糖を加え煮詰めます。
- ⑤ ④の火を止め塩を加えて混ぜ、皿に移しラップをして粗熱をとります。**【あんこ】**
- ⑥ 小さめの鍋に黒糖と水(25g)を入れ、混ぜながら火にかけ、大きな泡が出て、黒糖が溶けたら、火を止め冷まします。**【黒蜜】**
- ⑦ 器に②の寒天と白玉こまちゃん団子、⑤のあんこ、好きなフルーツのをせ、⑥の黒蜜をかけます。

#### アレンジしよう！ しゅわしゅわ簡単フルーツポンチ

##### 材料 (1人分)

砂糖	25g
水	20g
好きなフルーツ	約80g
白玉こまちゃん団子	6個
炭酸水	80g
レモン汁	1g

##### 作り方

- ① 耐熱容器に砂糖と水を入れ、電子レンジ500Wで2分加熱します。
- ② ①をよくかき混ぜ、粗熱をとります。**【シロップ】**
- ③ 器に好きなフルーツと白玉こまちゃん団子をいれ、炭酸水とレモン汁、②のシロップを入れ軽く混ぜます。

※さらに簡単に！  
シロップ(砂糖+水)と炭酸水は、サイダーで代用することができます。