



食丸くん指南書



忍者食丸くんが、みんなが楽しく元気に暮らせるための「食」や「運動」を紹介します。

市食育応援キャラクター
忍者食丸くん

魚のクリームソースかけ

材料(2人分)

▽カレイ(サケ、タラも可) 2切れ(50グラム程度×2)
▽小麦粉 小さじ1
▽塩 少々 ▽こしょう 少々
▽油 小さじ1

ホワイトソース

▽タマネギ 30グラム ▽ニンジン 20グラム
▽ベーコン 6グラム ▽ホールコーン 16グラム
▽グリーンピース 4グラム ▽バター 4グラム
▽小麦粉 小さじ1 ▽牛乳 50ミリリットル
▽コンソメ 少々 ▽塩 少々

作り方

- 1 カレイに塩、こしょうで下味を付け、水気をペーパータオルでふき取り、小麦粉をまぶす。
- 2 フライパンに油を熱し、1を中火で3分ほど焼く。
- 3 焼き色が付いたら、ひっくり返して、もう片面をふたをして3分ほど焼く。
- 4 焼き色が付き、中まで火が通ったら皿に盛り付ける。
- 5 タマネギ、ベーコン、ニンジンを5ミリメートル角に切り、ニンジン下ゆでする。
- 6 バターをひいた鍋に中火でタマネギを炒め、しんなりしてきたらベーコンを入れる。
- 7 小麦粉を入れ、弱火でよく炒める。
- 8 小麦粉の粉っぽさがなくなったら、火を止め、牛乳を3分の1程度入れてよく混ぜ合わせる。
- 9 小麦粉と牛乳がよく混ぜたら、残りの牛乳を入れて火(弱火)にかける。
- 10 よく混ぜ合わせ、コーン、グリーンピース、ニンジンを入れる。
- 11 とろみが出てきたら、塩、コンソメで味を付ける。
- 12 4に11のホワイトソースをかければ出来上がり。

メニューを考えた
ナーサリースクール
とまつりの皆さん



根本一広さん(調理師)、青砥由美子さん(調理師)
山口陽子さん(栄養士)、江連楓さん(栄養士)

野菜が苦手な子 少食の子も、苦手なもの 自然と食べられるように (山口陽子さん)

「魚のクリームソースかけ」は、平成25年度の「給食メニューコンテスト」で最優秀賞をいただいたメニューのメイン料理です。

野菜の切り方や彩りを工夫しておいしく見えるようにしました。また、野菜を食べやすくするため、子どもたちが好きな味付けをしながらも、食材本来のおいしさが感じられるように薄味を心掛けています。

ナーサリースクールとまつりの子どもたちにも人気のレシピです。ぜひ作ってみてください。



平成25年度給食メニュー
コンテスト 最優秀賞

みや!! 元気っ子たいそう

今回は、この体操の中でも特徴のある動きの一部をご紹介します。

大腿部の筋力を高める

「宮 宮 宇都宮」で手のひらを頭上で合わせ、稲妻を描くように腰を左右に振りながら手を下ろしていく(宇都宮の雷をイメージした動き)。



投力アップ



「^{イチゴ}銀杏並木に明るく受けて」では、腰の位置から左右の腕を交互に突き上げる。

子どもたちの体力向上を図ろうと、市内の小・中学校の体育担当教師が中心となり宇都宮版準備運動として作った体操です。伴奏は、宮っこにもなじみ深い「宇都宮の歌」。

市内小学校の体育の授業や、運動会などでこの体操が準備体操として使われています。まだ踊ったことのない人は、ぜひ、この機会に取り組んでほしいです。

元気で
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

雀宮中央小学校教諭
山田 明子さん



◎「食丸くん指南書」は、動画でもご覧いただけます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。
※子どもの健全な発育や将来の生活習慣病を予防するため、幼児期から野菜を食べる習慣を身に付けることができるよう、市内の保育園や幼稚園などを対象に実施した、野菜を使った給食メニューのコンテスト。

ようこそ宇都宮 愉快運動部