



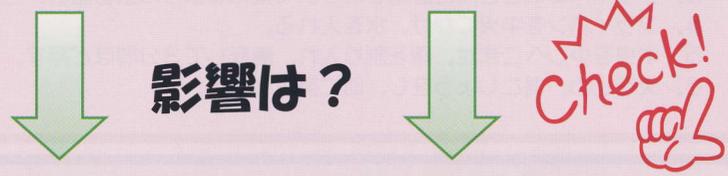
Let's 帯広産 Cooking No.6 ～家族で料理を作ってみよう!～

保健室の先生から

「食」から見直してみませんか!?

あなたは大丈夫?
現代の子供達の食生活をめぐる問題の頭文字をとって、
『ニワトリ(コケッコ)症候群』とされています。

- ◆孤食(コ食) 一人で食べる
- ◆欠食(ケッ食) 朝食を抜く 不規則な食事
- ◆個食(コ食) 家族が別々に自分の好きなものを食べる
- ◆固食(コ食) いつも決まったものばかりを食べている



- 学力
- 体力
- 意欲
- 健康状態
- 社会性
- 生活習慣
- ストレス
- コミュニケーション

特に、朝ごはんには脳のエネルギーを発揮させる効果があるため、「朝ごはん」で2割近くも能力に差が出るとされています。しかし、「朝ご飯を食べればそれでよし!」ではありません。脳の働きをより良くするには、**食事内容の質**も問われています。

パンだけ ご飯だけ **プラス1 プラス2を!!**

黄色い食品
～炭水化物と油 エネルギーになるもの

赤色の食品
～肉・魚・大豆製品
・卵・牛乳・海藻類
体や血のもとになって
いくたんばく質のもの

緑色の食品
～野菜類・果物
からだの調子を
整えるもの



◆バランス良く食べることが大切です!

勉強



成長期の子供達にとって毎日の食事は、規則正しい生活リズムを整え、生涯にわたる健康づくりの基礎となります。

そこで、食育という観点から、帯広産の食材を使い、親子で一緒に作れる料理のレシピを作成しました。次のお休みの日に、挑戦してみませんか?

★本レシピの掲載先ホームページ
「帯広市PTA連合会」「帯広市学校給食センター」

ふるさとの風土に学び 人がきらめき 人がつながる おびひろの教育

帯広市教育委員会
帯広市PTA連合会



朝ごはん・簡単レシピ

～ゴマゴマさけ～

1人分
およそ220kcal



○材料（2人分）

- ・生さけ 2切れ
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・卵白 1個分
- ・白ごま、黒ごま 各大さじ1
- ・片栗粉、油、天つゆ 適量

1. さけは皮をはいで、骨を取り、食べやすい大きさに切る。
2. ボウルにしょうゆを入れ、さけを上下に返して味をなじませる。
3. 両面に片栗粉をまぶす。片面だけに卵白をつけた後に、ごまをつける。
4. フライパンに油を引いて中火で熱し、さけを入れ、こげないように両面を焼く。
5. 皿に盛り、天つゆをかけて食べる。

*甘塩のさけを使う場合は、しょうゆの味を付けずに使うといいです。

～巣ごもり卵～

1人分
およそ220kcal



○材料（1人分）

- ・キャベツ 1枚
- ・ピーマン 1/4個
- ・にんじん 1/4本
- ・長ねぎ 1/8本(10cm)
- ・焼いたさけ 1切れ (ツナやハムでもok)
- ・卵 1個
- ・水 大さじ1
- ・塩、こしょう ひとつまみ

他の野菜でもok

1. キャベツ、ピーマン、にんじん、長ねぎなどの野菜は千切りにする。
2. さけは小さくほぐしておく。
3. フライパンにきざんだ野菜を彩りよく重ねるように敷き詰め、さけを上から散らす。
4. フライパンを中火にかけ、水を入れる。
5. 中央を少しへこませ、卵を割り入れ、蓋をして3分間ほど蒸す。
6. 火を止め、塩こしょうをし、皿に盛りつける。

～カボチャのドライカレー～作りおきしておくとお便利です

1人分
およそ570kcal

○材料（4人分）

- ・ご飯 600g (およそ茶わん4杯分)
 - ・豚ひき肉 200g
 - ・カボチャ 500g
 - ・玉ねぎ 1/2個
 - ・にんにく 一かけ
 - ・しょうが 一かけ
 - ・カレー粉 大さじ2
 - ・油 大さじ1
- ・酢 大さじ2
 - ・砂糖 大さじ2
 - ・塩 小さじ1/2
 - ・ケチャップ 大さじ3
 - ・ソース 大さじ2



1. カボチャは1センチ角、玉ねぎ、にんにく、しょうがは、みじん切りにする。
2. フライパンに油を引いて、にんにく、しょうがを入れ、こげないように香りが出るまで炒める。
3. 玉ねぎを加えて2分ほど炒め、ひき肉も加え、色が変わるまで炒める。
4. カボチャ、カレー粉を加え、2～3分炒める。
5. 酢、砂糖、塩、ケチャップ、ソースを入れて混ぜ、蓋をして10分ほど蒸し煮する。
6. 味をみて、塩を足す。
7. 皿にご飯を盛り、できあがったカレーを盛り付ける。



帯広・十勝産の食材を使った給食レシピ



～ごぼうご飯～

1人分: 472kcal

○材料（4人分）

- ・白飯 2合分
 - ☆ごぼう 30g
 - ☆にんじん 20g
 - ・豚ひき肉 30g
 - ・油 大さじ1
 - ☆むき枝豆 20g
- ☆しょうゆ 大さじ1弱
 - ・三温糖 大さじ1と1/3
 - ・みりん 小さじ2
 - ・日本酒 小さじ1/2
 - ・白ごま 小さじ1

※学校給食では、帯広・十勝産の食材を使っています。

1. ごぼうはささがきにし、にんじんは角切りにする。
2. にんじん、むき枝豆は、それぞれ下茹でする。
3. フライパンに油を引いて中火で熱し、豚ひき肉を炒める。
4. ごぼう、にんじんを加えてさらに炒める。
5. Aの調味料を加えて味を調える。
6. 枝豆、白ごまを加える。
7. 炊き上がった白飯に6を加え、よく混ぜ合わせて出来上がり。



※分量は大量調理から割り出していますので、目安としてご家庭で加減してください。