



# —レシピの特徴—

〈加熱時間〉  
20分以下の加熱で仕上がるように、食材の量や切り方を考えたレシピです！

〈袋の大きさ〉  
今回のレシピで使う袋は、全て25cm×35cmの大きさです。

〈火加減〉  
パッククッキングは、「中火」以下で調理します。卵料理は弱火で作る場合もあります。

〈ご飯〉  
材料：1回分（3～4人分）  
精白米・・・200g  
水・・・300ml  
(カップ1と1/2)

※お粥を作る場合  
米60gに水300mlを加えてお試しください！

- 作り方
- ① 耐熱性のポリ袋に米と水（分量外）を少量入れて袋をもむようにして米を研ぎ、水を数回かえて米を洗う。  
※非常災害時に水が不足している際は、この作業は省く。
  - ② ①に分量の水を加え、ポリ袋の空気を抜いて袋の上部でしっかり縛る。
  - ③ 鍋に湯を沸かし②を入れて蓋をする。再沸騰するまで火を強め、沸いたら中火にして**20分**ゆでる。
  - ④ 火を止めて、湯の中に入れた状態で10分蒸らす。



〈かぼちゃの煮物〉  
材料：1回分（3人分）  
かぼちゃ・・・正味200g  
砂糖・・・小さじ2  
しょうゆ・・・小さじ1  
水・・・大さじ2

- 作り方
- ① かぼちゃは、小さめのひと口大に切る。（面取りをすると袋が破れない）
  - ② 耐熱性のポリ袋に砂糖・しょうゆ・水を入れて軽くもみ、砂糖を溶かす。①のかぼちゃを入れ、空気を抜いて袋の上部で結ぶ。
  - ③ 鍋に湯を沸かし②を入れ、蓋をする。中火で**20分**ゆでる。



調味料は、これだけ！

やわらかい

〈鶏ハム〉  
材料：1回分（3人分）  
鶏むね肉・・・1枚  
塩・・・小さじ1/3  
砂糖・・・小さじ1/2  
水・・・大さじ1  
こしょう・・・適宜  
(あれば粗挽きこしょう)

- 作り方
- ① 鶏肉は全体をフォークで刺して穴をあけ（調味料が入りやすくなります）、こしょうを振り、なじませる。
  - ② 耐熱性のポリ袋に塩・砂糖・水を入れて軽くもみ、塩と砂糖を溶かす。①の鶏肉を入れてよくもみ、空気を抜いて袋の上部で結ぶ。
  - ③ 鍋に湯を沸かし②を入れ、蓋をする。中火で**20分**ゆでて取り出す。10分置いて冷ます。
  - ④ 鶏ハムとスープとに分ける。
  - ⑤ 鶏ハムは薄く切る。スープはお粥にかけたり、別の料理に用いたりする。



# 「たくさんの料理と出会える子どもたちへ」



下諏訪北小学校 栄養士

小倉 瑞貴 おくら みずき

「今日の給食おいしかった！

レシピがほしい！」給食の時間が終わると、レシピを求めて給食室へやってくる子が多くいます。そんな北小の子どもたちを見てみると、私も中学時代に、栄養士の先生から数多くの給食レシピを貰っていたことを思い出します。考えてみると、その時に貰ったレシピが数々の料理と食べ物に出会うきっかけくれたのではないかと感じています。

そして私は現在、食を通して、子どもたちの健康作りに関わっています。給食の献立を考えるにあたり、子どもたちが将来、

大人になったとき、多くの食材を手にとって、食の正しい選択ができる人間に育ってほしいと願いながら日々の献立作成に取り組んでいます。そのため、給食の中には季節や旬の食べ物など様々な食材を使うことを心がけています。

給食はバランスの良い食事を与えるだけでなく、多くの食材と出会う経験の場にもなっています。子どもは素直なので「おいしい」とか「これは苦手」など日々の給食時間に様々な声が聞こえてきます。珍しい食べ物や長野県の郷土食等：給食時間の中でたくさんの料理を味わってもらい「この料理をまた食べてみたい」「自分で作ってみたい」と成長に繋がれば良いと

考え、私は北小の給食室前にレシピを掲示しています。

理想は、好き嫌いなく食べられることです。しかし、なんでも好き嫌いなく食べられるという子どもは、決して多くはありません。私も昔は、梅干しなどが、苦手なものがありました。ですが、不思議なことに給食では食べられることができました。

その要因の一つとして、「共食」があげられます。共食とは、食事を一人で食べるのではなく、家族や友達など、誰かと共に食事をするを言います。今は、新型コロナウイルス感染防止のため静かに食べるようにしていますが、本来学校給食は、共食の時間です。クラスのみんなで一緒に食事をしています。「鯛も一人はうまからず」ということわざがありますが、高級な鯛も一人で食べてもおいしくは感じられません。給食時間のようクラスのみんなで食事を囲んで会話をしながら楽しく食べる。それこそが特別なおいしさが感

じられる要因の一つではないかと考えます。「今日のサラダがおいしい」と誰かが言葉を発すれば、周りの友達も反応します。「おいしい、おいしい」と周りが言えば、苦手な人も食べてみようと言口チャレンジをします。私は、そんな共食の時間を通して苦手なものを克服していったのではないかと考えます。

共食は、給食の時間だけでなく、ご家庭でもできることです。食卓を囲んで今日の出来事や料理の話など、家族の顔を見ながら食事をしてみてはいかがでしょう。

次のページには給食レシピを掲載させていただきます。学校で何が食べられているのかを感じていただき、レシピを見て親子そろってご家庭でぜひ実践していただければ嬉しく思います。私は今後も、児童生徒や家庭へ多くのレシピを届け、様々な料理に出会ってもらい、子どもたちの心に残るような給食作りを行っていきます。

# 学校給食を家庭で楽しく作ろう!



## 給食レシピ



### 白ごはんがすすむ!

### 手作りふりかけ

■材料 (10人分) (※ご家庭で作りやすい分量に調整しています)

- |          |      |   |      |      |
|----------|------|---|------|------|
| ・ちりめんじゃこ | 50g  | A | しょうゆ | 大さじ1 |
| ・かつお節    | 12g  |   | みりん  | 大さじ1 |
| ・白いりごま   | 大さじ2 |   | さとう  | 大さじ2 |
| ・刻んだのり   | 5g   |   | 水    | 小さじ2 |

### ■作り方

1. Aの調味料をフライパンに入れ、火にかけ煮立たせる
2. ①にちりめんじゃこを加えて煮る
3. そこにかつお節、白いりごま、のりの順で加える
4. 火を弱め、水分がなくなるまで炒める  
(焦がさないように注意する)

子どもから大人まで  
人気があります  
かみごたえのある  
ふりかけです!

カルシウムが豊富です。またひじきを加えると鉄分もとれますよ!  
子どもからお年寄りまでの幅広い年代におすすめの一品です!



### アレンジして作ろう!

### いろいろな蒸しパン

### ■材料 (5人分)

- 「基本の生地」
- ・小麦粉 100g
  - ・ベーキングパウダー 小さじ1
  - ・砂糖 25g
  - ・卵 1個
  - ・牛乳 50cc
  - ・サラダ油 大さじ1

### ■作り方

1. 基本の生地はだまのできないように混ぜる
2. 1にアレンジの材料を加える
3. アルミカップに生地を入れて、湯気のたった蒸し器で15分蒸す ※竹串をさして何もついてこなければ出来上がり★

親子で  
Let'sクッキング!

### 一おかず蒸しパンー

- ・とろけるチーズ 50g
- ★ウインナー 20g
- ★小松菜 25g
- ・コーン 15g

※★印は、1cmの長さ切る

### 一抹茶蒸しパンー

- ・抹茶 小さじ1
- ・甘納豆 20g

### ほかにも・・・

- ・さつまいも 50g
- ・りんご 50g
- さいの目切りにする
- ・にんじん 35g
- すりおろす
- ・ジャム 大さじ1
- など・・・

蒸しパンの中身は  
家庭にある材料  
なんでもOK!  
基本の生地に具材を  
入れて作るだけ!  
さあ、家庭にある材料を  
使って、作ってみよう!

ベーキングパウダーは生地を作ってから長時間おくと、  
ふくらみが悪くなります。カップに入れたらすぐに蒸せるよう、  
蒸し器を火にかけておきましょう!



参加費無料

# Let's パラスポ!



## フライングディスク体験教室

フライングディスクとは、プラスチック製の円盤（ディスク）を投げ、正確に金属の輪を通せるかを競う競技です。



- 日時 8月22日(土)  
午前9時30分～午前11時30分
- 会場 下諏訪体育館アリーナ
- 講師 酒井 雅木 さん  
(長野県障がい者フライングディスク協会)
- 定員 10名
- 対象 下諏訪町在住・在勤・在学の小学4年生以上の方

## ボッチャ体験教室

ボッチャとは、ヨーロッパ生まれのパラリンピック正式種目でジャックボール(目標球)をめがけてボールを投げ、いかに近づけるかを競う競技です。



- 日時 8月29日(土)  
午前9時30分～午前11時30分
- 会場 下諏訪体育館アリーナ
- 講師 加藤 正 さん  
(長野県障がい者スポーツ協会/長野パラリンピック アイススレッジスピードレース 銀メダリスト)
- 定員 20名
- 対象 下諏訪町在住・在勤・在学の小学4年生以上の方

お申込みは下諏訪体育館窓口または、電話にて以下をお伝えください。(TEL 0266-27-1455)

①希望教室名 ②氏名 ③年齢 ④住所 ⑤電話番号

当日は、運動のできる服装、上履き、マスク、タオル、飲み物をお持ちください。

## 第21回下諏訪ギネスに挑戦! & 推定歩行年齢がわかる! 歩行姿勢測定



### ★下諏訪ギネスにチャレンジ!★

未就学児の部～70歳以上の部に分け、全6種目の歴代記録の更新を目指します! 記録を更新された方には、「ギネス認定証」が贈られます。

参加費無料  
事前申込不要

### ★推定歩行年齢がわかる! 歩行姿勢測定・体組成測定★

やまびこスケートの森スタッフがあなたの歩きを測定し、「速度年齢」「姿勢年齢」「バランス年齢」から推定歩行年齢を分析します! (成人の方に限ります)

内臓脂肪レベル・部位別筋肉量を測定し、一目でわかる「カラダチェック」も体験できます!

(高校生以上の方に限ります)

- 会場 下諏訪体育館アリーナ (当日受付)
- 日時 8月22日(土) 午後2時00分～午後4時30分 (午後1時30分 受付開始)
- 対象 下諏訪町在住・在勤・在学の方 (小学生未満は大人の付き添いが必要です)
- 持ち物 運動のできる服装、上履き、マスク、タオル、飲み物

そうきんげけ10m

シャトル遠投

スリッパ飛ばし



■お問い合わせ先: 下諏訪体育館 TEL 0266-27-1455

参加される方は、マスクの着用など感染予防にご協力をお願いします。

新型コロナウイルス感染症の地域の感染拡大の状況により、行事内容の変更および中止となる可能性があります。

# 教育委員会からのお知らせ

## 町民大学

### 下諏訪を学ぶ ③

※コロナウイルス感染症の拡大状況から、講座内容の変更および開講が中止となる場合があります。



演 題：下諏訪の文学〈13〉

「下諏訪の文学碑・文学遺跡を町おこしに活かそう」

講 師：小口 明 先生（元下諏訪町教育長・島木赤彦研究会名誉会長）

日 時：8月9日（日） 午後1時30分～午後3時00分

会 場：文化センター 小ホール ※当日受付可（受講料100円）

わが町には他に誇れる俳句・短歌などの文学碑、広く知られた文学作品の舞台・登場者の墓など数多くあります。ですが、身近にありすぎて関心が低く、宝のもちぐされ。身近な町の宝を知り、学び、それを町を訪れる多くの皆様に伝え、町おこしに役立たせませんか。・・・そんなあなたのごく近くの財産のねうちの学習会です。

## 町民大学

### 下諏訪を学ぶ ④



演 題：御柱を取り戻せ！「下諏訪3万年の歴史と未来Ⅱ」

講 師：石埜 穂高 先生（スワニズム編集長・NPO法人jomonism理事）

日 時：9月6日（日） 午後1時30分～午後3時00分

会 場：文化センター 小ホール ※当日受付可（受講料100円）

星ヶ塔以来「世界で最も長く歴史が持続している町」下諏訪にとって、諏訪信仰は、そして御柱は、かけがえのない精神的「支柱」です。いま、世界情勢はいっそう「歴史の変わり目」の様相を色濃くしています。今年はさらに一歩踏み込んで、私たちが「諏訪力」を世界にどう示していくべきかを考えます。

お問い合わせ 下諏訪町公民館 ☎28-0002

例年「クローズアップしもすわ」8月号に特集しておりました「令和元年度中学生広島平和体験学習」のまとめは、8/13～8/20に文化センターの展示コーナーで開催されます平和展の展示にかえさせていただきます。

## ハルヒ

八月といえばお盆ですね。今年  
は諏訪湖の花火大会もなくなり、  
寂しいお盆になりそうです。

さて何年か前のことになりました  
が、実家の町で「薪能」<sup>たきぎのう</sup>をやるか  
ら一緒に観ないかと母に誘われ、  
観に行ったことがあります。その  
時に、母の知り合いと同席になり、  
一緒にいろいろなお話をする機会  
がありました。その方は「うちは  
夕食に遅れてくる家族の分のおか  
ずを一番先にとり分けてとってお  
くの。」とお話してくれました。

ささやかなことのようにですが、  
そこにいない家族に、残り物では  
なく少しでもおいしく夕食をとつ  
てほしいという思いが伝わってき  
ました。それ以来、私も飲み会な  
どで遅れてくる人がいたら、まず  
その人の分をお皿にとることを心  
がけるようになりました。

後日、母から残念ながらその方  
が亡くなったと聞きました。その  
方はもうこの世にいませんが、大  
切にされた思いを繋いでいきたい  
と思います。

（溝口 尚美）