



特別号

佐切小学校保健室
令和7年11月19日

今月号のロゴは、ある先生が書いてくれました。匿名希望だったので名前は書いていませんが、みなさん、誰のデザインだと思いますか？予想してみてくださいね。

旬の食材当てクイズ

10月から始めた旬の食材当てクイズも、今日ですでに7回目の出題となりました。だんだんとみなさんの正答率が上がっているな～と感じます。もしかしたら、職員室で給食を食べている先生たちより、みなさんの方が旬の食材に詳しくなっているかも！？



今日の給食に使われている旬の食材のヒントはこちら！
何と読むでしょう？

あわせて、「この漢字が表している食材は何でしょう？」といったクイズも出していますね。これまでに出了た問題はこちら！



何と読むか覚えていませんか？おうちの人にも、ぜひ教えてあげてくださいね。



旬レシピの紹介もここで折り返しです。まだまだおいしいそうなレシピがたくさんなので、これからも楽しみにしててくださいね♪

7つのちがいをみつけられるかな？



みんなのトイレ、きれいにつがおう
ながすときは、ふたをしめよう
トイレの後は手をあらおう
朝のトイレタイムでスッキリしよう



◆レシピ名

オクラの肉巻き てり焼き

考えた人

(ニューマンサイトを参照)



材料
(2)人分

オクラ 8本
豚肉 150g
サラダ油 大匙 1/2

イチオシ!
ポイント

簡単に作れます!!
おいしいです!
是非作ってみてください!

作り方

- ① オクラはへたを取り、おくをむき、耐熱皿に並べ、おわりとラップをかき、電子レンジ(600W)で1分程加熱し、レンジから取出してラップを外し、冷めるまでおくらを冷ます。
- ② オクラが冷めた後、太い方から豚肉を巻き、細い方までくるくる巻きつけていく。全体をきつとにまき、固定する。
- ③ フライパンに油を入れ、中火で熱し、巻き終りに下にして並べこ入れ、巻き終りかき、つくまで焼く。時々裏返しから、全体に焼き色をつけ、豚肉に火を通す。弱めの中火にしてフタを入れ、焦げないように1分程焼き絡める。
- ④ 器に盛り、フライパンに残ったたねをまわしかける。

レシピ名

ぶた肉でかんたん肉巻き!

考えた人

材料
(3)人分

ぶた肉 (1パック)
しょうゆ (1パック)
しょうゆ (すきなよう)
白菜 (1~2まい)
しょうゆ or 白だし (味つけ用)



イチオシ!
ポイント

ぶた肉と白菜がすごくあって、しょうゆの食感をしょうゆのまじりあまみとあまみがマッチしていてすごくおいしいです。しょうゆとしょうゆのあまみがより分りやすくなります。肉でまくだけなのでかんたんです。ぜひ作ってみてください!

作り方

- ① やさいを細長く切る
- ② ほそながきったやさいをぶた肉でまく
- ③ たいねづらにいれ、白だし or しょうゆ、お水をいれて、レンジで5分レンチンしお皿にもりつけたら完成です!