

# 食育だより 特別号③

## 休校だから食育を②

たけのこやスナップえんどうやグリーンピースなど春に美味しい食べ物がたくさんあります。その中のひとつに「じゃがいも」があります。

### 今回のテーマ「じゃがいも」

春は新じゃがの季節になります。6年生は4～5月に理科の授業でじゃがいもを植えて、観察したりします。

給食でよく出てくる食材のひとつで、カレーライスや肉じゃが、コロッケなどいろいろな料理に使います。

### じゃがいもクイズ



#### 第一問

じゃがいものふるさとはいンドネシアのジャカルタである。○か×か。

#### 第二問

じゃがいもは根の部分を食べている。○か×か

### じゃがいもの栄養

じゃがいもには「でんぷん」があります。でんぷんは運動したり、勉強したりするエネルギーのもとになります。その他にもビタミンCという栄養も含まれています。料理に使う「片栗粉」はじゃがいものでんぷんです。

★こたえ 第一問 ○ 第二問 ×

### ～残った煮物を使った やきコロッケ～



今回使った煮物

今回は残ったじゃがいもの煮物を使って簡単焼きコロッケを作ってみました。

#### 材料（1人分）

コロッケの具・・・残ったじゃがいもの煮物 適量  
衣・・・パン粉 3g程度、オリーブオイル 2g程度

①じゃがいもの煮物は温めて、具のみ取り出し、つぶす。（煮汁はできるだけ入れないようにする。）電子レンジで温めてからつぶしてもいいです。

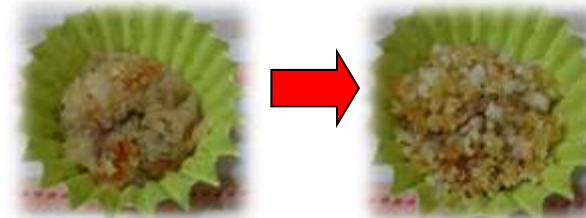
②パン粉とオリーブオイルを混ぜておく



③①を耐熱のカップに入れ、その上に②のパン粉をかける。



④オーブンでごげ目がつくまで焼く。



★じゃがいもの煮物には味がついているので、つぶすだけでコロッケの具になります。オリジナルの具を作って、②のパン粉をのせても同じようなコロッケができます。

★コロッケが揚げるのが難しいですが、焼きコロッケにすると失敗が少ないです。

★油を少しか使わないので、普通のコロッケよりもヘルシーに作ることができます。