



▲一粒ずつ丁寧にむきました



▲おいしく食べました



食育パワー  
伝えます!

# ウチの 自慢レシピ

3

学校教育課  
☎823-9216  
☎823-9256

お手伝いしたよ!

先月9日に海田東小学校1年生の児童が生活科の授業で給食づくりのお手伝いをしました。児童らは、グリーンピースに興味津々。「いいにおいがする。おいしそう」「さやと豆がつながっているんだ」と「さや」から取り出されていることに驚いていました。給食づくりのお手伝いを通して、児童らは、身近な野菜へ親しみを持つことができました。

児童らにより一粒ずつ丁寧に取り出されたこの豆は、翌日、給食の豆ごはんとなり、みんなでおいしく食べることができました。

## 豆ごはん

### 材料(4人分)

- グリーンピース …… 80グラム
- 米 …… 2合
- 水 …… 適量
- 酒 …… 大さじ1/2
- 塩 …… 小さじ1/2
- 出し昆布 …… 5グラム

### 作り方

- ① グリーンピースをさやから取り出し、洗う。
- ② 米を洗う。
- ③ ①と米、水、酒、塩、出し昆布を釜に入れ、炊く。
- ④ 器に盛り付けてできあがり。



【広告】

介護老人  
保健施設 **さくら**

- 入所・ショートステイ
- 通所リハビリテーション
- かしの木会居宅介護支援事業所
- 訪問リハビリテーション かしの木
- 半日デイサービス(筋力アップ専用)



医療法人 かしの木会

**山本整形外科病院**

理事長 山本 正隆

診療科目

整形外科・小児科・内科  
リハビリテーション科

TEL.082-822-3000(代)

広島県安芸郡海田町堀川町2-23

メディカルフィットネスクラブ

**オークネス**

OAKNESS 会員募集中



健康へチャレンジ!

**リサイクルセンター**

**エルモール**

有限会社 メディアイースト

売れる物なんでも  
買います 売ります!!

業務用から家具・家電・引越いろいろの処分も承ります。

まずは  
お電話を ☎0120-131-966



■ 広店 / 呉市広中新聞3丁目16-39

■ 呉店 / 呉市本通4丁目7-3

【広告】