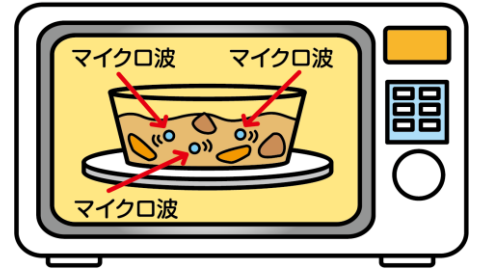


## 電子レンジを上手に使おう！

### 電子レンジってどんなことができるの？

電子レンジは、食べ物に「マイクロ波」を当てることで、温めたり、料理を作ったりすることができる機械です。食べ物には水がたくさん含まれていて、その水は「水分子」というとても小さな粒の集まりでできています。マイクロ波が当たると、この水分子がぶつかり合って熱を出します。つまり、食べ物が自分で熱を出すように、マイクロ波をあてている、という仕組みです。



電子レンジが、主にできることは以下の通りです。

**温め** 熱に強い（耐熱）器や袋に入れて、食べ物を温めることができます。

**解凍** 凍った食べ物を、短い時間で衛生的に解凍することができます。

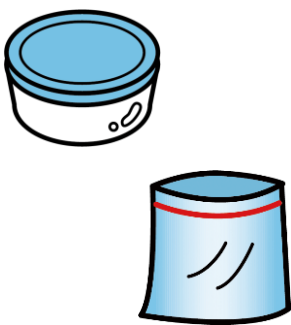
**下ゆで** 水を使わなくても、かたい野菜や芋類などをゆでたときのようにやわらかくすることができますので、下ゆでの代わりに使うことができます。

**調理** 熱に強い（耐熱）器や袋に入れて、ゆでる、蒸す、蒸し焼きにするなどの調理ができます。

### 電子レンジを使うときの注意

電子レンジは便利な機械ですが、安全に使うために、注意も必要です。

熱に強く、電子レンジで使える器や袋を使いましょう。



殻や皮がある物をそのまま加熱すると、破裂する危険があります。そのまま加熱することはやめましょう。



取り出すときに、熱い蒸気や汁でやけどしないように気をつけましょう。



電子レンジを上手に使って、毎日の食事をより豊かにしましょう。



# 図書給食 Recipe

## ごはん山×給食 「中華丼」



「ごはん山」  
はらぺこめがね作  
白泉社  
2020年1月14日発行

あるところに、ごはんが大好きな家族がいました。今日も炊き立てごはんを囲んでみんなにここに、楽しそうです。すると、お茶碗にたっぷりよそったごはんが、なんだか山に見えてきました。

ここから、ごはんが大好きな家族による、「ごはん山」の冒険が始まります。いろいろな「ごはん山」の上でくつろいだり、時にはなだれに巻き込まれそうになったりと、わくわくドキドキする展開になっています。

どのごはんもおいしそうに描かれており、ごはん好きにはたまらないお話です。



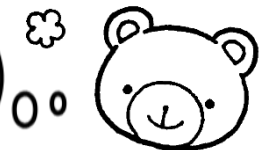
### 材料 (4人分)

	豚小間	140g
A	しょうが	1片
	にんじん	中 1/2 本
	たまねぎ	小 1 個
	たけのこ水煮	中 1/3
	干しいたけ	大 1 個
L	乾燥きくらげ	大 1 個
	白菜	葉 2 枚
	チンゲン菜	葉 2 枚
	しょうゆ	小さじ 1 と 1/3
B	塩	小さじ 1/3
	こしょう	少々
	オイスターソース	小さじ 1/2
	砂糖	少々
L	水	400 cc
	ごま油	少々
	炒め油	少々
	片栗粉	大さじ 1

### 作り方

- ① 干しいたけと乾燥きくらげは、水戻しておく。
- ② しょうがはみじん切り、にんじん・たけのこ水煮はいちょう切り、たまねぎ・しいたけは角切り、きくらげはせん切り、白菜は短冊切り、チンゲン菜は3cm幅に切る。
- ③ フライパンに油をひいてAの材料を先に炒め、後からきくらげ・白菜・チンゲン菜とBの調味料を加えて5分ほど煮る。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 仕上げに、ごま油を加えたらできあがり。

とろみをつけることで冷めにくくなります。寒い冬にぴったりの、体が温まるメニューです。



#### ◆大和市学校給食展 ポスター展について(ご案内)◆

1月24日～1月30日の全国学校給食週間にあわせて、大和市学校給食に関する児童・生徒の絵画を展示します。こどもたちの給食への思いがこもった素敵な作品が、今年もたくさん集まりました。ぜひお立ち寄りください。

(ホームページ内の「大和こどもギャラリー」にも掲載)

日時 令和8年1月27日(火) 12:00～17:00

1月28日(水) 10:00～17:00

1月29日(木) 10:00～16:00

場所 イオンモール大和 ライトコート



今月の学校給食からのメッセージは、「そうだ、電子レンジを上手に使おう」です。