

奈良の丘小学校の皆さんへ

初めまして、学校栄養職員の渡邊です。
休校期間が長引いて皆さんにお会いすることができない日々が続いています。
皆さんいかがお過ごしでしょうか？

給食室では、子どもたちの為に給食を作ることができず、私も調理員さんたちも寂しい思いをしています。早く学校が再開して、美味しい給食を食べてもらいたい気持ちでいっぱいです。

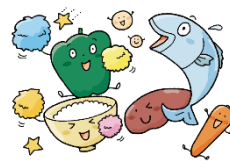
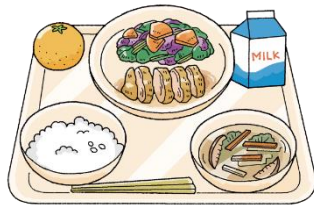
学校給食は十分な衛生管理のもとでみなさんの成長や健康のために栄養バランスを考えてつくっています。給食の再開にむけて、地場産物を活用した給食を提供できるように考えていますので、楽しみにしてください。

☆給食の栄養とは☆



学校給食の食事内容は、「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」が定められています。

また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら、栄養バランスのよい給食をつくっていますので残さずに食べてくださいね。



休校期間が長引いて、ご家庭でも食事を準備する機会が多くなっていると思います。子どもたちに人気の学校給食レシピをご紹介します。毎日の食事の準備に少しでも参考にさせていただければ幸いです。ぜひご活用ください。

また、ご家庭で作ってみたい給食の献立レシピのリクエストがありましたら、ご連絡ください。





お家で給食レシピ



☆No1 【 ツナそぼろ 】

★材料名	★分量 (5人分)
・まぐろ油漬 (フレーク)	250g
・にんじん	75g
・しょうが	2.5g
・しょうゆ	10g
・砂糖 (上白)	6.5g
・みりん	1.5g
・酒	5g

※まぐろ油漬は、まぐろ水漬でも可



【 作り方 】

- ① まぐろ油漬をザルにあける。
(汁も使用する)
- ② にんじん・しょうがをみじん切りにする。
- ③ 調味料・にんじん・しょうがを入れ火にかける。煮立ったら、まぐろ油漬を入れ汁がなくなるまで炒りつける。
(お好みの加減で)



凍り豆腐 (細) 15g (5人分) を足すとカルシウムやたんぱく質が補えます。凍り豆腐を入れる時は、甘みを足すためしょうゆ・砂糖・みりんをお好みに調整してみてください。

学校給食では、ツナそぼろに「五目豆」や「豚汁」、「のっぺい汁」などを組み合わせた献立を提供しています。

