

# きゅうしょくだより

## 特別号



横浜市立鶴見小学校  
校長 田中昌彦  
栄養士 金嶋 萌

学校が臨時休業となり、2ヶ月が過ぎました。臨時休業はもうしばらく続きます。給食の開始もしばらく先となりますが、給食室一同、給食を提供できる日を心待ちにしております。

さて、感染症を予防し免疫力を高めるためには、マスクの着用や正しい手洗いでなく、栄養バランスのよい食事も大切です。食事のポイントと給食レシピを紹介しますので、ご家庭での食事の参考にしていただけたらと思います。

### ～バランスのよい食事のポイント～

#### ★主食・主菜・副菜をそろえる

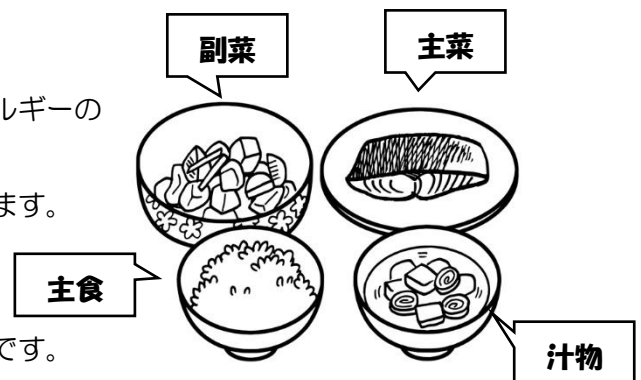
主食：ごはんやパン、麺など おもに体を動かすエネルギーのもとになります。

主菜：おかずの中心で、おもに体をつくるもとになります。

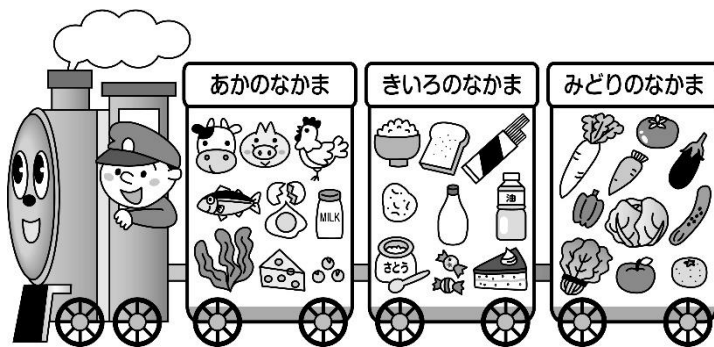
副菜：足りない栄養度を補い、体の調子を整えます。

(汁物：足りない栄養素や水分を補います。)

◎ワンプレートや丼物のときは、具材を増やすとよいです。



#### ★黄・赤・緑の3色の食品をそろえる



3色の食品をそろえると、栄養素をバランスよくとることができます。



#### ★不足しがちな栄養素を積極的に摂取

栄養素の中でも、食物繊維や鉄、カルシウムなどは不足しがちです。何を作ろうか迷ったときや、あと一品足したいときなどに、ぜひ積極的に取り入れてみてください。

◎食物繊維・・・野菜、きのこ、豆、海藻など

◎鉄・・・・・・肉、魚介類、豆、豆製品、ひじきなど

◎カルシウム・・・牛乳、乳製品、野菜（小松菜や切干し大根など）、小魚など

## ～給食レシピの紹介～

前述した、不足しがちな栄養素を多く含む食品を使った給食レシピを紹介します。よこはま学校食育財団のホームページにもたくさんのレシピが載っているので、ぜひアクセスしてみてください。

### チリコンカン

#### 《4人分》

豚または牛ひき肉：80g  
水煮だいず：150g  
カットトマト（缶）：大さじ6  
たまねぎ：1個  
にんじん：2/3本  
にんにく：少々  
炒め油：適量  
小麦粉：小さじ2  
水：300cc  
◇トマトケチャップ：小さじ2  
◇中濃ソース：小さじ1  
◇しょうゆ：小さじ1  
◇塩こしょう：少々  
赤ワイン：小さじ1  
チリパウダー：小さじ1/2

#### 《作り方》

- 1 たまねぎ・にんじんは角切り、にんにくはみじん切りにする。
- 2 小麦粉は小皿に入れ、レンジで加熱する。  
（目安：500W1分程）
- 3 フライパンに油・にんにくを入れて火をつけ、ひき肉を炒める。
- 4 たまねぎ・にんじんを入れよく炒め、材料が少し出る程度の水を加えて煮る。
- 5 材料が煮えたら、カットトマト・◇の調味料・水煮だいずを入れてさらに煮る。
- 6 茶こし等を使い小麦粉をふり入れて、弱火で煮込み、赤ワイン・チリパウダーを入れる。味をみて、塩こしょうで調整する。

★食物繊維や鉄がたっぷりとれるだいずを使ったメニューです。

食べやすい味付けで、給食の中でも残食が少ないです。

★ごはんとパンどちらにも合います。

★一人分の栄養価

エネルギー：166kcal たんぱく質：11.0g

### 豚肉と切干しだいこんの煮物

#### 《4人分》

豚肉：100g  
にんじん：40g  
こまつな：2束  
切干しだいこん：40g  
炒りごま：小さじ2  
炒め油：適量  
しょうゆ：大さじ2  
砂糖：小さじ2  
みりん：小さじ1  
水：160cc

#### 《作り方》

- 1 切干しだいこんをたっぷりの水に30分程度浸してもどし、水気をしぼり3cmに切る。
- 2 こまつなをゆで、水にさらしてしぼった後、2cmに切る。
- 3 にんじんをせん切りにする。
- 4 ごまをきざみ、切りごまにする。（すりごまを使ってもよい）
- 5 鍋に油を入れ、豚肉・にんじん・切干しだいこんを炒め、水と調味料を入れに含める。
- 6 ごま・こまつなを入れる。

★切干しだいこんには、食物繊維やカルシウムがたっぷり含まれています。

豚肉を牛肉に変えると、コクが増し、また鉄の摂取もアップします。

★一人分の栄養価

エネルギー：150kcal たんぱく質：6.5g

## ひじきのナムル

《4人分》

もやし：2/3袋  
にら：1/3束  
にんじん：3cm  
ひじき：大さじ2  
◆にんにく：少々  
◆しょうゆ：大さじ1  
炒りごま：小さじ1  
塩：少々  
ごま油：少々

《作り方》

- 1 鍋に、みじん切りにしたにんにくとしょうゆを入れて煮立たせ、冷ましておく。
- 2 にらを2cmの長さに切り、ゆでて、流水で冷ます。
- 3 もやしをゆでて、流水で冷ます。
- 4 にんじんをせん切りにし、ゆでて、流水で冷ます。
- 5 野菜の水をきり、塩をふり、にんにくしょうゆ・ごま油・ごまを入れてあえる。

★ひじきは水でもどすと、8～10倍に増えます。

★甘辛く炒めた肉と一緒にごはんに乗せて、ピビンバにするのもおすすめです。

★一人分の栄養価

エネルギー：35kcal たんぱく質：2.5g

## 揚げだいず

《4人分》

水煮だいず：140g  
片栗粉：大さじ1程度  
揚げ油  
塩：少々

からだをつくる



《作り方》

- 1 だいずに片栗粉をまぶす。
- 2 油の温度170℃～180℃で揚げる。
- 3 塩をふる。

★だいずがスナック感覚で食べられます。

★お好みで青のいやカレー粉をまぶすなど、アレンジできます。

★一人分の栄養価

エネルギー：111kcal たんぱく質：6.4g

## さつき汁

《4人分》

木綿豆腐：1/2丁  
ねぎ：1/2本  
さやえんどう：10枚程度  
にんじん：3cm  
わかめ：お好みの量  
みそ：大さじ3  
だし汁：600cc

★一人分の栄養価

エネルギー：40kcal

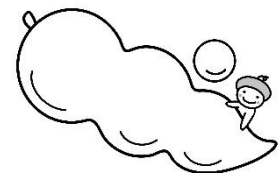
たんぱく質：3.0g

★さつき汁とは、五月(さつき)が旬の食材(さやえんどう・わかめなど)が入ったみそ汁のことです。いつものみそ汁に食材を加えて楽しんでみてください。

作り方は割愛しますが、だしのとり方を紹介します。

《だしのとり方》

- 1 鍋に3カップの水をいれて沸騰させる。
- 2 火を弱め、削り節2袋を入れ、1分ほど加熱する。
- 3 火を止め、削り節が沈んだらふきんやキッチンペーパーでこす。



◎だし用のパックが手軽でおすすめです。かつおだしのよい香りを楽しんでみてください！