

令和2年5月18日
 横浜市立山田小学校
 校長 金森孝子
 栄養職員 鈴木清美

栄養士の鈴木清美です。臨時休校のため給食は開始していませんが、子供たちにとって楽しい給食時間になるよう、安全でおいしい給食を提供していきたいと思います。1年間よろしくお願ひします。

長い臨時休校がつづいていますが、朝・昼・夕1日三食しっかり食事をとることで免疫力が上がります。三食バランスの良い食事を用意するのはとても大変です。なるべく簡単に、バランスが整うポイントをお知らせしますので、参考にしてみてください。

ポイント1 炊き込みご飯を活用しよう。



野菜や豆類、だし、調味料をお米と一緒に炊飯器に入れて炊くだけで、栄養満点のご飯の出来上がりです。(豆類の代わりに肉・魚でも構いません。)

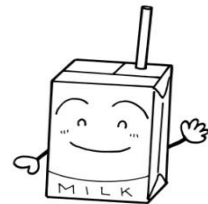
良質なたんぱく質を含む、ゆで大豆や油揚げ・鉄分豊富なひじきの組み合わせがおすすめです。

ポイント2 汁物を活用しよう。



不足がちな野菜。冷凍野菜や、冷蔵庫に入っている野菜を少し煮込んで具沢山スープやみそ汁など用意すると手軽に、サラダより量も食べることができます。

ポイント3 乳製品を積極的にとろう。



牛乳・チーズ・ヨーグルトはたんぱく質・ミネラルが豊富で、成長期には欠かせない食品です。給食では、ほぼ毎回牛乳を提供します。ご家庭でも積極的にとれるといいですね。

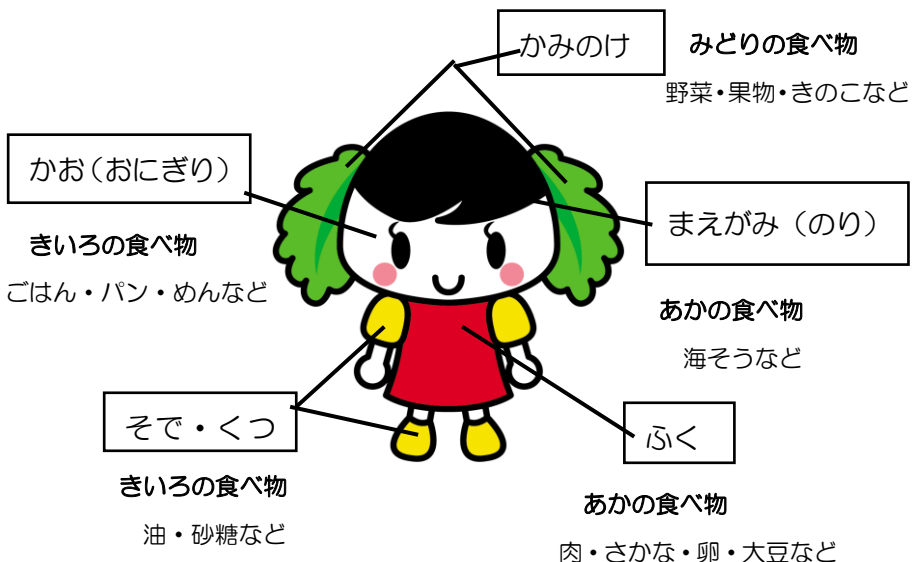
バランスイ〜ナ

あかの食べ物
おもにからだをつくるものになる

きいろの食べ物
おもに熱や力のもとになる

みどりの食べ物
おもにからだの調子をととのえる

赤・黄・みどり
そろうといいですね。



給食のメニューを作ってみよう

★親子丼の具★

給食の親子丼の具は凍り豆腐入りです。

凍り豆腐はたんぱく質・カルシウムが豊富に含まれています。
給食では、ごはん・牛乳・みそ汁と組み合わせて提供します。

材料（4人分）

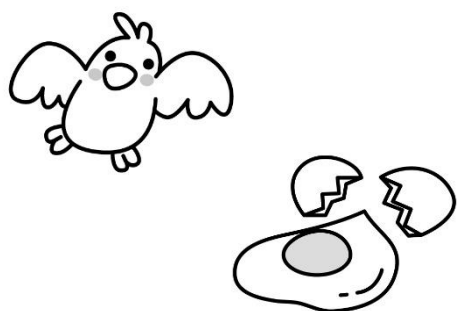
・鶏卵	4個
・鶏肉（小間切）	100g
・凍り豆腐（細切）	15g
・たまねぎ	1個
・にんじん	6cm（60g）
・しょうゆ	大さじ1
・砂糖	大さじ1弱
・みりん	小さじ1
・酒	小さじ1
・塩	小さじ1/2
・だし汁	150cc

作り方

- 1 だしをとる。（顆粒だしでもよい）
- 2 にんじんはいちょう切り、たまねぎはうす切りにする。
- 3 凍り豆腐を水に浸けてもどし、しぼる。
（水戻し不要の凍り豆腐の場合はそのまま使う）
- 4 鍋にだし汁と調味料を入れて煮立て、鶏肉・にんじんを入れて煮る。
- 5 煮えたら、たまねぎ・凍り豆腐を入れる。
- 6 卵をといて流し入れる。
（給食では完全に卵に火を通してあります。）

★だしのとり方★（作りやすい量）

- 1 鍋に3カップの水を入れ沸騰させる。
- 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、削り節が沈んだらこす。



ご家庭でも給食のメニュー作ってみませんか。

https://ygs.or.jp/syokuzai/lunch_2020

よこはま食育財団 つくってみよう

学校給食をもとに家庭で作りやすいレシピを載せています。

