

給食だより 特別号



令和 2 年 5 月 1 2 日
横浜市立獅子ヶ谷小学校
校長 大塩 啓介
栄養士 原 あゆみ

臨時休校により、学校給食を提供できなくなってから2ヶ月以上が経ちました。

長い休みの後、子どもたちが元気に登校できるようにするためにも、保護者の方々をサポートできるよう、休校中の食事の提案をさせていただきます。ぜひご活用ください。

休校中の食事のポイント

☆1日の3食のなかで栄養のバランスを考えよう！

主食（ごはん・パン・麺類など）、主菜（肉・野菜・豆類・卵など）、副菜（野菜・海藻類など）を3食の中でうまく組み合わせてバランスを考えましょう。

☆カルシウムを積極的にとろう！

給食では毎回牛乳を飲んでいますが、2ヶ月以上給食を食べられていないため、子どもたちのカルシウム不足が考えられます。カルシウムがたくさん含まれている食品は、牛乳・乳製品・小魚・海藻類などがあります。その他にも小松菜などの緑色の野菜や大豆にもたくさんカルシウムが含まれています。

栄養バランスが良くなるポイント ～ま・ご・わ・や・さ・し・い～

日本は昔から「米」を中心とした食事をしてきました。ごはんと汁物を中心に、魚・野菜・豆・海藻などを組み合わせた和食は、脂肪が少なく食物繊維も多く摂れるので健康に良いと言われています。この和食に多く使われている食べ物の頭文字をつなげると「ま・ご・わ・や・さ・し・い」になります。和食以外のメニューでも、これらの食材を積極的に入れると栄養バランスが良くなります！



🍴 給食レシピの紹介 🍴

☆だいずとじゃこの炒り煮 **まごさ**

材料と分量 (10人分)

(作りやすい量として10人分にしました)

だいず(水煮)	100g
ちりめんじゃこ	30g
ごま(白)	大さじ2
炒め油	適宜
しょうゆ	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
酒	小さじ1
水	大さじ3程度

作り方



1 ちりめんじゃこを熱湯に通し、弱火で炒りする。

2 フライパンに油を熱しだいずを炒め、調味料と水を入れる。

3 調味料が煮詰まったら、ちりめんじゃこを入れ、混ぜ合わせる。



☆わかめサラダ **わやさ**

材料 (4人分)

キャベツ	葉4枚
きゅうり	1本
生わかめ	15g程度
◆しょうゆ	大さじ1
◆砂糖	大さじ2弱
◆酢	小さじ4
(◆油	大さじ3)
◇ちりめんじゃこ	大さじ3
◇ごま油	少々

旬!

作り方

- 1 わかめを水でよく洗う。鍋にお湯を沸かし、わかめを入れてさっとゆで、緑色に変わったら取り出す。冷水で冷やし水気をきり、2cm程度の大きさに切る。
- 2 キャベツをせん切り、きゅうりを輪切りにし、さっとゆでて水で冷やし、水気をきっておく。
- 3 ◆の材料を混ぜて甘酢(油を入れた場合はドレッシング)を作る。甘酢は材料をひと煮立ちさせて冷ます。
- 4 ちりめんじゃこをごま油で炒める。
- 5 野菜・わかめを甘酢(又はドレッシング)であえ、上からちりめんじゃこをかける。



☆みそ汁 やしい



材料（4人分）

じゃがいも	1個
たまねぎ	1/4個
こまつな	1株
えのきたけ	1/2袋
みそ	大さじ3
だし汁	600cc

★だしのとり方★

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。

他にも豆腐まや、わかめわを入れてもおいしいよ！

作り方

1. だしをとる。（顆粒だしでもOK）
2. こまつなをゆでて、流水で冷まし2cmに切る。
3. じゃがいもを7mmのいちょう切り、たまねぎをうす切り、えのきたけを2cmに切る。
4. だし汁にたまねぎ・じゃがいもを入れ煮る。
5. 煮えたらえのきたけ・みそを入れる。
6. こまつなを入れて仕上げる。

☆ビビンバ ごや

材料（4人分）



【野菜】にひじきわを入れてもおいしいよ！

作り方

【肉】	
豚肉	200g
ねぎ	1/2本
しょうが	少々（チューブでも可）
にんにく	少々（チューブでも可）
油	小さじ1
◆しょうゆ	大さじ1
◆砂糖	小さじ2強
◆酒	小さじ1.5
◆コチジャン	小さじ1.5
【野菜】	
もやし	1袋(200~250g)
にら	1/2束(50g)
にんじん	3cm(30g)
◇にんにく	少々
◇しょうゆ	大さじ1
炒りごま（白）	小さじ1
塩	小さじ0.5
ごま油	少々

【肉】

- 1 ねぎは小口切り、にんにく・しょうがはみじん切りにする。
- 2 ◆の調味料を混ぜ合わせておく。
- 3 フライパンに油を入れ、弱火でにんにく・しょうが・ねぎを炒め、豚肉（牛肉でもよい）を入れて炒める。
- 4 合わせ調味料を入れ、中火で焦げないように炒りつける。

【野菜】

- 1 鍋に、みじん切りにしたにんにくとしょうゆを入れ煮立て、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。