

給食の献立をおうちで作ってみよう。

給食で人気の献立を家庭用にアレンジしました。



給食センターでは、子どもたちが喜ぶ献立を考えて、学校再開を待っています。

給食に出す予定だった献立のレシピを紹介しします。時間のある今、親子で料理をしてみませんか。

～レシピは4人分の量です～

4月14日の献立より

鶏肉のエスニック焼き

鶏もも肉	1枚
ケチャップ	大さじ1と1/2
醤油	大さじ1
おろしにんにく	少々
おろししょうが	少々
カレー粉	小さじ1
塩・こしょう	少々

1. 鶏肉は大き目の一口大に切る。
2. ビニール袋に肉とすべての調味料を入れて、よく揉みこむ。
3. 皮を上にして並べ、230度のオーブンで10分焼く。
(魚焼きグリルにアルミホイルをしいて焼いてもよい)



・・ヨーグルトを混ぜ込むと、タンドリーチキン風になります。
お弁当のおかずにも。

5月14日の献立より

チーズポテト

ジャガイモ	大き目3個
塩・こしょう	少々
溶けるチーズ	30g

1. ジャガイモは皮をむいて一口大に切り、ゆでてお湯をきる。
2. 塩、こしょうをふり、チーズをまぶす。
3. ふたをして弱火で蒸らす。
4. チーズが溶けたらかるく混ぜあわせて出来上がり。

・・新じゃがの季節です。家庭ではよく洗った皮つきのじゃがいもでもおいしく食べられます。

5月18日の献立より

即席漬け

春キャベツ	葉2枚
きゅうり	1本
塩昆布	適量
塩	少々
白ごま	適量

1. キャベツは食べやすい大きさに切る。きゅうりは輪切りにする。
2. ビニール袋に、切った野菜と、塩昆布、塩を入れ、空気を入れてよくふりまぜる。(給食では野菜をゆでています)
3. 2の空気をしっかりと抜き、袋の口を縛って冷蔵庫で10分くらい寝かせる。
4. お皿にもりつけ、ごまをふって出来上がり。

・・簡単で野菜もしっかりとれる、給食でも人気の献立。
子どもに作ってもらってもよいと思います。



じかん おやこ しょくいく おうち時間を親子の食育タイムに

がいしゅつ いま おやこ
外出できない今、親子でキッチンへ。



ジャムを作ってみよう。

いちごの季節ももうじきおわりです。
JAなどでは、小さ目のいちごが安く売られています。

いちご、いちごの半分量の砂糖、少しの
レモン汁を煮詰めていくだけで、添加物
不使用のイチゴジャムができます。

熱湯で消毒した瓶に入れて、冷めたら
冷蔵庫で保管しましょう。

ほかの果物でも作ることができます。

詳しい作り方は、インターネットで検索してみると、
いろいろできます。

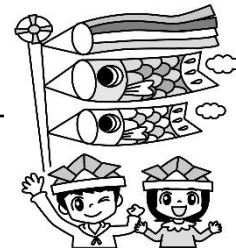
だしをとってみよう。

昆布、かつお節でだしをとってみましょう。
普段は忙しく、粉などのだしに頼りがちかも
しれません。

昆布をゆっくりと戻し、かつお節をたっぷり
いれておいしいだしをとってみましょう。
だしの香り、だしを使った和食のよさを感じ
ることができると思います。

煮干しや干しいたけからもだしをとること
ができます。

給食では、毎回このようにだしをとっていま
す。



※火や、熱湯を扱うときはおうちのひと
一緒に行いましょう。

うどんをうってみよう。

小麦粉（中力粉。なければ薄力粉と強力粉
を半量ずつ混ぜる）、塩、ぬるま湯があれば
できます。

よく混ぜ合わせて、大き目のじょうぶなビ
ニール袋にいれて、足で踏んでいきま
す。

運動不足の解消にも??

包丁で細く切った後、10分程度ゆでま
す。

～保護者の方へ～

食材や料理に興味をもつと、そこから自分でバランスの良い食事をとることにつながっていきます。

この機会に親子で食を楽しんでみましょう。

給食がない今、牛乳を毎日飲んでいますか？カルシウムが不足すると、いらいらしたり、集中力が落ちたりします。学校給食では、毎日牛乳がつくほか、シチューなどの乳製品や、骨ごと食べられる魚などでカルシウムを補っています。

成長期に大切な鉄分も、給食では、レバーやあさりのほか、鉄分強化のデザートなどをとり入れることにより、子どもたちが鉄分をとりやすくなるように工夫をしています。疲れやすい人は、鉄分が不足しているかもしれません。赤身の肉や魚、大豆などから鉄分をとるとよいでしょう。

学校再開の時には、元気な子どもたちが登校してくるのを楽しみに待っています。

