

学校が休校になり、家で過ごす時間が長くなっていますが、みなさんはどんな風に過ごしていますか？こんな時だからこそ、バランスのとれた食事をとり、規則正しい生活が送れるように心がけることが大切です。
給食の「おすすめレシピ」を載せています。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

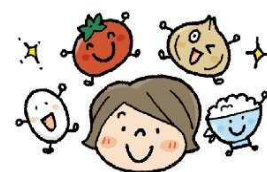
朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

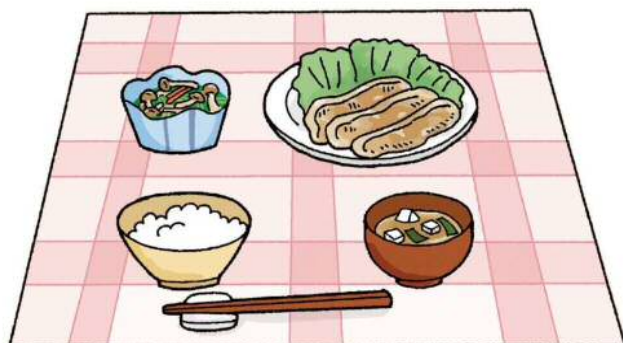


「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが異なるため、いろいろな食品を組み合わせるようしましょう。



献立の基本

主食 + 主菜 + 副菜 + 汁物



献立を立てる時は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせると栄養バランスがよくなります。主食からはおもに炭水化物を、主菜からはおもにたんぱく質や脂質を、副菜、汁物などからはおもにビタミン、無機質、食物繊維をとることができます。

ちよいと足して 野菜をとろう

家にある食品に少しの工夫を加えて不足しがちな野菜をとれるようにしましょう。

カップめん+野菜



ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えましょう。食べごたえがアップします。

さばのみそ煮の缶詰+野菜



缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。

～ おうちで作ってみよう 給食レシピ ～

*レシピは4人分の分量です。調味料はご家庭で調節してください

★鶏肉のスタミナ焼き

鶏肉	60g×4個
さとう	小1/2
こいくちしょうゆ	小2
みりん	小2/3
料理酒	小1/5
ごま油	小1/2
おろししょうが	少々
おろしにんにく	少々

- ①調味料を合わせておく
- ②鶏肉を①の調味料で30分ほど漬け込む
- ③漬け込んだ鶏肉を少し焦げ目がつくまでしっかりと焼く



★魚の香り揚げ

鮭	200g
でんぷん	適量
揚げ油	適量
レモン果汁	大1弱
さとう	大1と1/2
うすくちしょうゆ	大1/2
みりん	小1強

- ①鮭は一口大に切る
- ②鮭にでんぷんをつけて185℃で5分程度揚げる
- ③調味料を合わせて加熱しておく
- ④揚げた鮭とタレをからませる

*魚だけでなく、お肉でもおいしくできます

★ツナと海藻のごまサラダ

ツナフレーク	32g
きゅうり	80g
海藻ミックス	1.2g
白ごま	3.2g
さとう	小1強
うすくちしょうゆ	小1強
みりん	小1

- ①ツナの油は軽くきっておく
- ②きゅうりは輪切りにする
- ③きゅうり、海藻ミックスはゆでて、冷まして水気を切る
- ④調味料を和えてタレを作る
- ⑤きゅうり、海藻、ツナフレーク、ごまを調味料で和える

★切干大根のささみ和え

切干大根	6.4g
ささみ水煮	24g
にんじん	12g
きゅうり	48g
もやし	32g
白ごま	1.6g
さとう	大1弱
うすくちしょうゆ	大1/2
す	小1

- ①切干大根は水で戻し、食べやすい大きさに切る。ゆでて水で冷ましておく
- ②ささみ水煮はほぐしておく
- ③にんじん、きゅうりは千切り、もやしは2cm程度のざく切りにする。ゆでて水で冷ましておく
- ④調味料を合わせタレを作る
- ⑤野菜の水気をよく切り、ささみ、ごまを入れて調味料で和える

*切干大根が入るのでかみごたえのあるサラダになります。
お酢が入るのでさっぱりと食べられますよ

★キーマカレー

合いびきミンチ	100g
おろししょうが	少々
おろしにんにく	少々
たまねぎ	120g
にんじん	30g
水煮大豆	20g
トマト水煮缶	90g
カレールー	6g
ウスターソース	小1
鶏がら	0.4g
炒め油	適量

- ①たまねぎ、にんじんは粗みじん切りにする
- ②水煮大豆は0.5cm程度の粗みじんにする(ひきわり大豆を使用しても)
- ③鍋に、油・しょうが・にんにくを入れ香りがでるまで炒める
- ④合い挽きミンチ、たまねぎ、にんじんを入れ、炒める
- ⑤火が通ったら、大豆、調味料を入れ、しっかり炒める
- ⑥水分がとび、ある程度とろみがついたら完成

*大豆は細かく刻んだほうが、お肉と一緒に食べやすくなります。給食ではナンと一緒に食べました