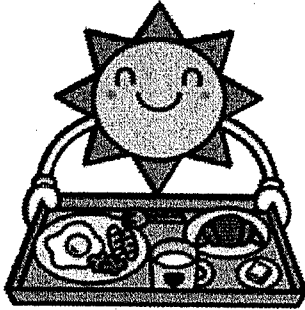


給食だより 臨時号

令和2年5月8日
高岡市立木津小学校

臨時休校が続き、家にいる時間が長い今の時期に食生活で気を付けてほしいことをまとめました。給食の献立から、家でお子さんと簡単に作ることができるレシピも紹介します。

朝ごはんを食べよう



寝過ごして朝ごはんを食べないと、そこから食事の時間がずれ、生活全体の乱れにつながります。朝ごはんをしっかり食べて元気を一日を過ごしましょう。

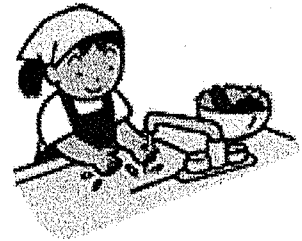
カルシウムをとろう



給食がないため、栄養の偏りが心配されます。特にカルシウムは意識的にとるようにしましょう。

牛乳・乳製品、小魚、大豆・大豆製品等を取り入れましょう。

つくってみよう



家で過ごす時間が長いこの機会を利用し、簡単な調理やおやつづくりをしてみましょう。裏面で子供でも簡単にできるレシピを紹介しています。



簡単☆朝ごはんレシピ～給食の献立から



給食の献立から、簡単にできて朝ごはんにぴったりのレシピを紹介します。

主菜「チーズエッグ」

材料（1人分）

卵…1個、とけるチーズ…5g

塩、こしょう…少々

アルミカップ…大1枚

①アルミカップに卵を割り、チーズをのせ、塩こしょうをする。

②オーブントースターで5～10分焼く。



汁物「トマトとレタスのスープ」

材料（4人分）

玉ねぎ…1/2個、トマト…小1個、卵…1個

レタス…2枚程度、しょうゆ…小さじ1

鶏ガラスープの素…小さじ1、塩こしょう



①玉ねぎはくし型、トマトは角切りにする。レタスは手でちぎる。

②鍋に水450ccを沸騰させ、鶏ガラスープの素を入れ、玉ねぎを加える。

③玉ねぎに火が通ったらトマト・レタスを入れ、しょうゆ、塩、こしょうで味付けし、溶いた卵を加える。



裏面にもレシピを紹介しています



給食の献立から、お子さんと簡単にできるメニューを紹介します。ぜひ、チャレンジしてみてください。

※電子レンジやオーブントースターの加熱時間は目安です。ご家庭で様子を見ながら調整してください。

変わりミートローフ

【材料 4人分】

- ・豚ひき肉 120g
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・大豆水煮 40g
- ・卵 1/2個
- ・パン粉 大さじ3
- ・牛乳 大さじ1
- ・塩こしょう 少々
- ・ナツメグ 少々
- ・ケチャップ 大さじ2
- ・ソース 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・アルミカップ 大4個



大豆入りで
ヘルシー

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにして耐熱容器に入れ、レンジで1分ほど加熱する。パン粉は牛乳にひたしておく。
- ② ひき肉に塩・こしょう・ナツメグを加えてまぜ、卵・①のパン粉と玉ねぎ・大豆水煮を加えてさらにまぜる。
- ③ ②を4等分に分けて丸め、アルミカップに入れる。真ん中はくぼませておく。
- ④ オーブントースター900wで約15分焼く。
- ⑤ ケチャップ・ソース・砂糖を小鍋に入れ、温める程度に加熱し、焼きあがった④にかける。

ツナ入り千草焼き

【材料 4人分】

- ・ツナ缶 1/2缶
- ・玉ねぎ 1/3個
- ・人参 1/5本
- ・コーン缶 40g
- ・マヨネーズ 小さじ2
- ・卵 2個
- ・塩、こしょう 少々
- ・アルミカップ 大4個



作り方

- ① 玉ねぎ、人参は粗めのみじん切りにし、耐熱容器に入れ、電子レンジで2分ほど加熱し、粗熱をとる。
- ② ①とツナ缶、コーン缶に塩こしょうをふり、マヨネーズであえる。
- ③ ②をアルミカップに4等分して入れ、そこに割りほぐした卵を入れる。
- ④ オーブントースター900wで5~6分加熱する。

フルーツポンチ

【材料 4人分】

- ・みかん缶、もも缶、パイン缶 等
あわせて約300g
- ・バナナ 1本
- ・市販のゼリー 120g
- ・サイダー 500ml



作り方

- ① 果物の缶詰、バナナは一口大に切る。
- ② ①とゼリー、サイダーを混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

※給食ではダイス状のゼリーや寒天を使用していますが、家庭では市販のカップゼリーをスプーンで一口大にすくって入れたり、杏仁豆腐入りのフルーツ缶等を使ってもよいでしょう。