

食育だよい

令和6年5月21日発行



鴻巣市立鴻巣中央小学校

保護者の皆様へ

新緑の季節になりました。寒暖差もあるため、“早寝、早起き、朝ごはん”、“栄養バランスのとれた食事”などの規則正しい生活をする事で、免疫力も高まります。学校給食だけではなく、ご家庭での食事とても大切です。旬のものや和食を心がけてください。お子さんの年齢、体格、運動量などにより、必要な食べ物の量は異なりますが、ご家庭での様子に合わせてご活用ください。

学校給食の献立

<ごはんの献立例>

主食は、パンや麺、炊き込みご飯やピラフなどがありますが、ごはんの時の献立を紹介します！



【主食】



ごはん(炊き上がり量)

1・2年生 130gほど

3・4年生 150gほど

【牛乳】

5・6年生 170gほど

1日1本(200ml)

【おかず】

揚げ物・焼き物

40~50gの大きさの肉や魚を使った焼き物や揚げ物

+

煮物・炒め物・和え物・サラダ

肉じゃが、筑前煮、ひじきの炒め煮、野菜炒め、野菜のお浸しやサラダなど
たんぱく源40g、野菜や芋70~80g、きのこ5~10g、海藻2gを使ったおかず

【具だくさんの汁物】

季節の野菜やきのこ、いも類、海藻を使った具だくさんの汁物です。

具の量は、1人分で70g~100g

子どもたちには、豚汁やかき玉汁などが人気です。

せんべい汁や石狩汁、のっぺい汁など、日本全国の郷土料理や洋風・中華のスープもあります。

牛乳を入れたみそ汁の「相性汁」を紹介します。



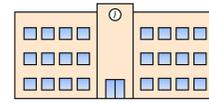
【相性汁】

〈材 料〉(4人分)

ベーコン(20g) 玉ねぎ(1/2個)
人参(1/3本) じゃがいも(1個)
豆腐(1/4丁) ねぎ(1/2本) みそ(大さじ2)
だし汁(800cc) 牛乳(100cc)

〈作り方〉

①だし汁にベーコン、玉ねぎ、人参、じゃがいもを入れ、煮る。
②煮えたら、みそ、牛乳、ねぎを入れ仕上げる



おうちで スクールランチ!



~手軽にできる給食の人気メニューを紹介します。~

★ドライカレー★

材料(4人分)

ごはん	4人分
豚挽き肉	160g
ゆで大豆	40g
玉ねぎ(角切り)	大1/2個
人参(粗みじん切り)	中1/2本
ピーマン(粗みじん切り)	2個
油	大さじ1
しょうが(みじん切り)	小さじ1
にんにく(みじん切り)	小さじ1
トマトピューレ	80g
ウスターソース	大さじ2
カレー粉	小さじ1~2
小麦粉	大さじ1と1/2
コンソメ	1個
塩	小さじ1/2
こしょう	少々



< 作 り 方 >

- ①鍋に油を熱し、にんにく、しょうがを炒め、豚挽き肉を加え、炒める。
- ②玉ねぎ、人参を加え、炒める。
- ③柔らかくなったら、小麦粉、カレー粉を入れ炒め、少量の水、コンソメ、トマトピューレ、ソース、大豆を加え、よく煮込む。
- ④塩、こしょうで味をととのえる。
- ⑤皿に、ごはんを入れ、④をかける。

★挽き肉ともやしのあんかけ丼★

材料(4人分)

ごはん	4人分
豚挽き肉	180g
しょうが(みじん切り)	小さじ1
にんにく(みじん切り)	小さじ1
もやし	160g
ピーマン(せん切り)	2個
赤パプリカ(せん切り)	1個
人参(せん切り)	中1/2本
しいたけ(せん切り)	2枚
トウバンジャン	小さじ1/4
しょうゆ	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/4
酒	小さじ1
油	大さじ1
ごま油	小さじ1
片栗粉	大さじ1

< 作 り 方 >

- ①フライパンに油を熱し、にんにく、しょうがを炒め、豚挽き肉を加え、炒める。
- ②人参、しいたけを加え、炒め、もやし、ピーマン、パプリカを加え、さらに炒める。
- ③酒、しょうゆ、砂糖、塩を入れ、調味し、トウバンジャンは、味を見ながら少しずつ入れる。
- ④水で溶いた片栗粉を入れ、とろみを付ける。
- ⑤皿に、ごはんを入れ、④をかける。



免疫力アップの食事

1. バランスのよい食事をとりましょう。
2. たんぱく質をしっかりととりましょう。



3. 色の濃い野菜を食べましょう。
4. 乳製品や食物繊維の多い野菜・海藻・きのこをとりましょう。



★日頃から、栄養のバランスのよい食事をとり、免疫機能をととのえることが大切です。

