

給食だより 4月

市川市立新井小学校

入学、進級おめでとうございます。

新型コロナウイルスの影響で休校が続いており、学校給食再開の時期は少し先になりますが、今月の給食だよりでは、休校期間中にご家庭で役立ちそうな情報を発信してまいりたいと思います。

簡単にできる、食事の栄養バランスの取り方

あまり難しく考えずに、なるべく毎食、赤・黄・緑の3色がそろった食事をとるようにしましょう。

赤：肉、魚、卵、乳製品など



黄：ごはん、パン、めん類など



緑：野菜、果物など



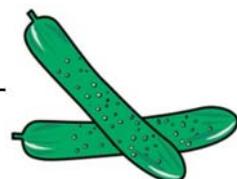
おうちで食事をする機会が増えて、毎日のレシピに頭を悩ませている保護者の方も多いと思います。そこで、ご家庭で簡単に作れる「野菜がとれるメニュー」と「子どもと一緒に楽しく作れるおやつ」をご紹介します。

野菜がとれるメニュー① きゅうりのからみそ漬け(作りやすい分量)

【材料】きゅうり 3本 板ずり用の塩 適宜

(あえ衣の材料)

しょうゆ	大さじ2	酒	大さじ2
みりん	大さじ2	味噌	大さじ1
トウバンジャン	小さじ1	砂糖	小さじ1



【作り方】

- 1 きゅうりはよく洗って、まな板の上に振った塩で板ずりをする。厚めの小口切りまたは、一口大の乱切りにする。
- 2 あえ衣の材料はよく混ぜておく。
- 3 切ったきゅうりとあえ衣を混ぜ合わせ、冷蔵庫に入れて冷やす。

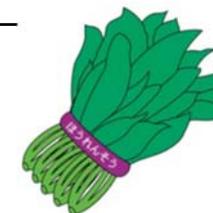
野菜がとれるメニュー②ほうれん草のサラダ(4人分)

【材料】

ほうれん草 1わ とうもろこし缶詰 60gくらい

(ドレッシングの材料)

酢	大さじ1	塩	少々
オリーブ油	大さじ1	こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1		



【作り方】

- 1 ほうれん草はゆでて食べやすい大きさに切る。
- 2 ドレッシングの材料をボールに入れて、泡だて器でよく混ぜておく。
- 3 ほうれん草、水気を切ったとうもろこしの缶詰、ドレッシングをあわせる。

子どもと一緒に作れるおやつ

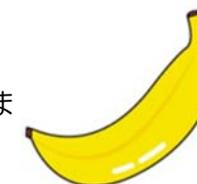
おからバナナケーキ(20cmのパウンド型1台分)

【材料】

おから	100g	さつまいも	100g	薄力粉	100g
バナナ	100g	ベーキングパウダー	3.2g	黒いりごま	大さじ2杯
牛乳	1/3カップ	レモン果汁	少々	卵	1個
三温糖	大さじ3杯	サラダ油	大さじ2杯		

【作り方】

- 1 薄力粉とベーキングパウダーはあわせてふるう。さつまいもは皮付きのまま角切りにして、ラップをかけて電子レンジで加熱してやわらかくしておく。バナナは輪切りにして、レモン汁をかける。
- 2 ボウルに卵、三温糖、サラダ油をよく混ぜ合わせ、牛乳、おからを加える。ふるった薄力粉とベーキングパウダーを入れてさっくりと混ぜ、さつまいも、バナナ、ごまを入れて混ぜる。
- 3 パウンド型に流し入れて、180℃に熱したオーブンで40分程度焼く。竹串を刺して何もついてこなければ焼き上がり。



食物せんいたっぷりの「おから」と、ミネラルが豊富な「ごま」をたっぷり使った、身体にやさしいケーキです。バターを使わないので、コレステロールが気になる大人にもぴったり♡朝ごはんにもおすすめです。ぜひ、おうちで作ってみてください！！

手洗い・せきエチケットで健康を守ろう!

新型コロナウイルスの世界的な大流行が起きています。新型コロナウイルスを含む、感染症への対策の基本は2つです。まず、食事の前や外出した後の「手洗い」。そして人が集まるところでの「せきエチケット」です。

ウイルスシャットアウト

守りたいね! せきエチケット



何もせずにせきやくしゃみをする

せきやくしゃみを手でおさえてそのまま*
※早く手を洗ってね。

これらのことにも気をつけて!

ウイルスをシャットアウトするためには

シャットアウト① ~せっけん手洗い~

●「いただきます」の前や「ただいま」の後は……

●せっけん手洗いでシャットアウト!

シャットアウト② ~清潔なハンカチ~

●洗った後のぬれた手は……

●清潔なハンカチでよくふきとってクリーン!

シャットアウト③ ~せきエチケット~

●せきやくしゃみが出そうになったら……

●せきエチケットでシャットアウト!

●日中は、定期的に換気をしましょう。対角線上に2つの窓を同時に開けると早く空気が入れ替わります。

●熱、鼻水、せきなどがあるときは、外出せず、家でしっかり休みましょう。体温を計って記録しておきましょう。