

給食だより 5月

市川市立新井小学校

こんにちは！栄養教諭の古賀 裕喜子です。

給食の調理は、昨年度に引き続き、(株)東京天竜の調理員さんたちが
担当してまいります。いつ給食が再開しても良いように、みんなで準備をしています。
どうぞよろしくお願いいたします。



さわやかな季節になりましたが、おうちで過ごす時間が長くなっています。

お子さんの生活リズムはいかがでしょうか。

学校再開後、順調な再スタートが切れるよう、今からしっかりリズムを整えて
おきましょう！

☆生活リズムを整えるための「3つのくふう」☆

(1) 起きる時間と寝る時間は、学校
があるときと同じにしましょう。

休校期間中でも、平日は起きる時間と
寝る時間を、学校があるときと同じにしま
しょう！！

とくに、夜遅くまでネットやゲームをして
いると、朝起きられなくなって、生活リズ
ムが乱れる大きな原因になります。



(2) 朝起きたら、学校に行くときと同じように服装を整えて、たっぷり朝ご
飯を食べましょう。

家にいるからと言って、一日中パジャマのままいると、だらだらした
生活になってしまいます。



朝起きて顔を洗ったら、まず着替えをして、朝ごは
んをしっかり食べましょう。

いろいろと大変な中、毎日の食事を用意してくださ
るおうちの方にも感謝して、いただきたいですね。

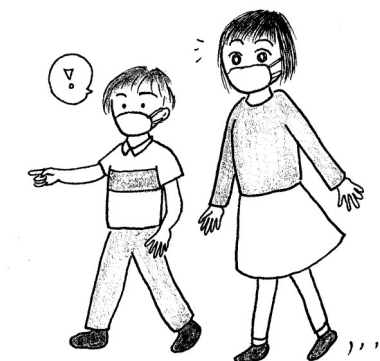
(3) 適度に運動をしましょう。

外出自粛で家にいる時間が長くなるのは避けられ

ませんが、少しは外に出て散歩をしたり、家の中で体操
をするなどできると良いです。散歩などをするなら、人ど
おりの少ない朝早めの時間帯がおすすめです。朝の光
を浴びることで、体をしっかり目覚めさせることができま
す。



また、運動で身体を適度に疲れさせることは、夜、ぐっすり眠れることにもつながりま
す。これも、生活リズムを整える上で、たいへん効果的です。



裏面には、おうちでの食事づくりに参考になりそうなレシピを
のせました。良かったらぜひ、作ってみてください！！

「^{はん} ^{じたんりょうり}おうちご飯」時短料理のコツ！

^す ^{じかん} ^{なが} ^{へいじつ} ^{きゅうじつ} ^{はん} ^た ^{きかい} ^ふ
おうちで過ごす時間が長くなり、平日も休日もおうちでご飯を食べる機会が増えている
^{おも} ^わ ^や ^{がいしょく} ^へ ^{まいにち} ^{しょく} ^{しょくじ} ^{つく}
と思います。我が家もめっきり外食が減りました…。毎日、3食の食事を^{おうち}で作る
^{たいへん} ^{こがけ} ^{じっせん}
のって大変ですね。そこで、古賀家で実践して

^{じたんりょうり}
いる時短料理メニューをお知らせします。「^{はん} ^{さんこう} ^{さいわ}おうち
ご飯」での参考にしていただければ幸いです。

(1) ゆでっぱなしキャベツ

(材料) キャベツ ^す好きなだけ
^ゆお湯 ^{てきりょう}適量

^{できとう}
※すぐく適当なレシピでごめんなさい…。

^{つく} ^{かた}(作り方)

^{ふと} ^{たんざくぎ}
①キャベツは太さ1cmくらいの短冊切りにする。

^{ふつとう} ^ゆ ^き
②沸騰したお湯に切ったキャベツを入れて、

^{すこ} ^す ^{とお} ^{ていど}
少し透き通る程度までゆでる。

^{しぜん} ^さ
③ゆであがったらざるにあけ、そのまま自然に冷ます。

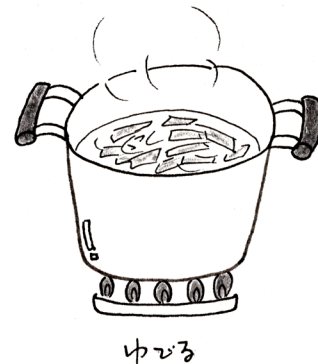
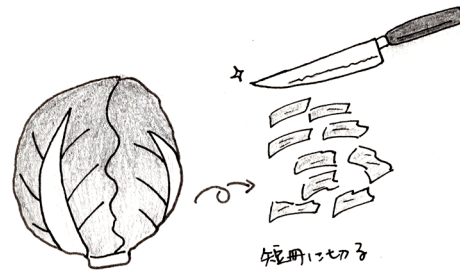
^{みず} ^{みず}
※水にさらすと水っぽくなっておいしくないので、

^{しぜん} ^さ
ざるのまま、自然に冷ましてください。

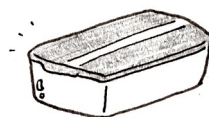
^{あらねつ} ^{など} ^{れいぞうこ} ^{ほかん}
④粗熱がとれたらタッパー等に入れて冷蔵庫で保管する。

^{さら} ^も ^そ
※お皿に盛ってミニトマトなどを添え、ドレッシングをかけたら

^{びょう} ^{やさい} ^で ^{きあ}
たった10秒で野菜サラダの出来上がりです！



ざるにあけてそのまま冷ます



タッパーに入れて保存

(2) レンチンほうれん草ソテー (4人分)

(材料) ^{ほうれん草} 1わ

ウィンナーソーセージ ^{ほん}3本
^{しお}塩、^{こしょう} ^{てきりょう}適量

(作り方)

^{ほうれん草} ^{あら} ^{なが} ^き
①ほうれん草はよく洗って、3cmくらいの長さに切る。

②ウィンナーソーセージは5ミリくらいのななめ切りにする。

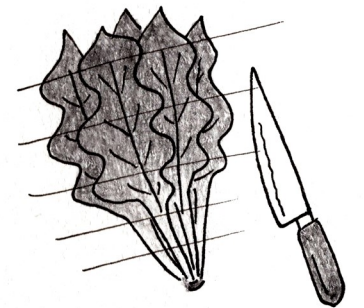
^{ふか} ^{さら} ^{そう} ^{なま}
③深めのお皿にほうれん草を生のままのせ、
^{うえ} ^{しお} ^{てきりょうふ} ^{かる} ^ま
上から塩、こしょうを適量振って軽く混ぜる。

^き
④③に切ったウィンナーソーセージをパラパラ
^ち ^{うえ}
と散らして、上からふんわりとラップをかける。

^{でんし} ^{ぶんかねつ}
⑤電子レンジ(800w)で2分加熱しいったん

^と ^だ ^{はし} ^{かる} ^ま ^{ぜんたい}
取り出し、箸で軽にかき混ぜて全体をなじませる。さらに
^{ぶんかねつ} ^と ^だ ^{ぜんたい} ^{いちどま} ^{よねつ}
1分加熱。取り出して、全体をもう一度混ぜ、余熱でなじ
^{かんせい} ^{すいぶん} ^で ^き ^{かた} ^と
ませて完成。※水分が出るので、気になる方は取りのぞく
^{べつさら} ^も ^つ
か、別皿に盛り付けてください。

^{つか} ^{やさい}
フライパンを使わずに作れる野菜ソテーです。レンチン
^{あいだ} ^{ほか} ^{じゅんび} ^{らく} ^{いま} ^{じき}
の間に他の準備ができるので楽ちん！今の時期のほう
^{そう} ^{すく} ^{なま} ^{かねつ} ^た
れん草はアクが少ないので、生のまま加熱して食べても
^{だいじょうぶ} ^{すこ} ^{くわ} ^で
大丈夫です。バターを少し加えると、コクが出てさらに
^{ため}
おいしいかも。ぜひお試しください！



生のまま
3cmくらいの長さに
カット

