

# 給食だより

令和2年5月  
市川市立二俣小学校

ご入学、ご進級おめでとうございます。私は、栄養教諭の石井亜沙子です。

安全で美味しい給食づくりの提供をもとに、お子様の健康づくりに寄与していきたいと

思っております。1年間どうぞよろしくお願いたします。

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、ご家庭でお役立ちそうな情報を発信していきたいと思ひます。

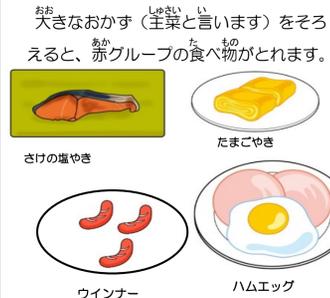


## バランスの良い食事で感染症に負けない元気な体を作しましょう!

### あかグループの食べもの

赤グループの食べ物には、肉や魚、卵、大豆、乳製品、海藻、小魚などがあります。赤グループの食べ物には、たんぱく質が多くふくまれ、丈夫な筋肉や骨をつくるはたらきがあり、感染症などに負けない丈夫な体をつくってくれます。朝ごはんが、パンだけの人はハムエッグやウィンナーなどをプラスすると良いですね。お昼ご飯にラーメンを食べるときには味付き卵やチャーシューを、スパゲティを食べるときには、具材に魚介やお肉を入れるとバランスアップします。

あかグループの食べものを3食とって、おおきくて、じょうぶなからだをつくろう!



### きいろグループの食べもの

黄色グループの食べ物には、ごはんやパン、めん、いも類、砂糖、油やバター、マヨネーズなどがあります。黄色グループの食べ物には、エネルギーのもとになるはたらきがあります。みなさんが運動をしたり、勉強したりするときはこのエネルギーのもとが必要です。まずは朝ごはんや黄色グループの食べ物をしっかりとると、毎日元気な生活を送ることができます。また、いも類には食物繊維も多く含まれており、おなかの健康にも役立ちますので、献立に取り入れてみてください。

きいろグループの食べものをしっかりと食べて、からだやあたまを元気にしたらかせよう!



### みどりグループの食べもの

みどりグループの食べ物には、野菜やきのこ、くだものがあります。みどりグループの食べ物は体の調子を整えるはたらきがあります。私たちの体はもともと、バイ菌と戦うバリアの力がそなわっています。しかし、このバリアの力が弱いと、バイ菌が体に入ってきたときに、戦いに負けて、病気になるのです。バリアの力を強くすることを「免疫力をあげる」とも言います。バイ菌に負けない強い体をつくるために、野菜、きのこ、果物をかたよりなく食べることが大切です。野菜の1日に必要な量は、両手に山盛り1杯と言われています。1回ですべて取ることは難しいので、毎回の食事で食べられると良いです。きのこ、果物も忘れずとって、バリアの力を高めましょう。

にがてなみどりグループの食べ物もがんばって食べて、バイ菌をやっつけよう!!



### おうちDE給食

### レシピ紹介

#### チンジャオロース (4人分)

【材料】

豚ロース肉 200g  
下味 醤油 大さじ1/2  
酒 大さじ1  
かたくり粉 小さじ1

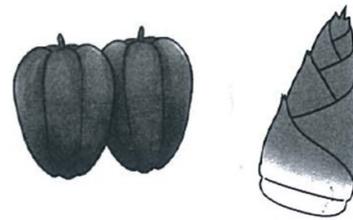
ピーマン 3個  
菊水漬 50g  
炒め油 適量  
合わせ調味料

オイスターソース 大さじ2  
鶏がらスープ 小さじ1  
酒 小さじ2  
砂糖 小さじ1/2  
塩 少々

【作り方】

- ①豚肉を細切りにし、下味の酒、醤油をよくもみこみ、かたくり粉も加えて混ぜておく。
- ②ピーマン、菊を千切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、中火で豚肉をほぐすように炒める。
- ④肉に火が通ったら、菊、ピーマンの順に加えて炒める。しんなりしてきたら、合わせ調味料を加えて強火で一気にかからめる。

春カブのピーマン、たけのこをいただきます!!



#### もずくスープ (約5人分)

【材料】

鶏ひき肉 30g  
もずく 45g  
ねぎ 1本  
チンゲンサイ 1株  
水 720cc  
顆粒鶏がらだし 小さじ4  
酒 小さじ1  
塩 小さじ1  
醤油 小さじ1  
こしょう ひとつまみ

※鶏がらだしは、メーカーにより塩分濃度が異なりますので、お好みで調節して下さい

【作り方】

- ①ねぎを縦に4~6等分して長さ3等に切る。
- ②チンゲンサイの芯を除き、食べやすい大きさに切る。
- ③もずくを10粒ほどの長さに切り、水気をきっておく。
- ④湯を沸かし、酒を加えたところに鶏ひき肉を入れ煮る。火が通ったらあくをとり、チンゲンサイの茎、もずくの順に加えて煮る。
- ⑤鶏がらだし、調味料を加えひと煮立ちしたらチンゲンサイの葉、ねぎを加えて仕上げます。



#### 納豆あえ (4人分)

野菜のおかずでバランスアップ!

【材料】

ひき割り納豆 2パック  
こまつな 2分の1わ  
しらす干し 大さじ2  
しょうゆ 大さじ2分の1  
和からし 少々



【作り方】

- ①こまつなはゆでて細かく刻む。しらす干しは軽く炒る。
- ②ボールにひき割り納豆を入れてよく混ぜる。刻んだこまつな、しらす干しを入れて混ぜ、しょうゆとからしを入れてさらに合わせる。好みで味を調整する。

#### 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 卵 1個  
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  
三温糖 大さじ3杯  
サラダ油 大さじ3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。バナナは輪切りにして、レモン果汁をかける。
- 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°C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。

