

# 給食だより

市川市立稻越小学校栄養士  
谷地智恵（やちちえ）です。今年度もよろしくお願ひます。

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いる、学校給食再開の時期は少し先になります。今月は休校期間中にご家庭で役立ちそうな情報を伝えします。1年間どうぞよろしくお願いいたします。早くみんなで給食が食べたいです！

いいたします。

## 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



おうちで食事をとる機会が増えて、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「子どもといっしょ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 板すり用の塩 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】

- きゅうりはよく洗って、まな板の上に振った塩で板すりをする。厚めの小口切りまたは、一口大の乱切りにする。
- あえ衣の材料はよく混ぜておく。
- 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。

令和2年4月9日

※稻越小学校では、須和田の丘支援学校小学部の給食も調理しています。

## 野菜がとれるメニュー② ほうれん草のサラダ(4人分)

(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	



### 【材料】

ほうれん草 1わ とうもろこし缶詰 60gくらい

### 【作り方】

- ほうれん草はゆで食べやすい大きさに切る。
- ドレッシングの材料をボールに入れて、泡立て器でよく混せておく。
- 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。

## 子どもといっしょに作れるおやつ

### おからバナナケーキ(20cmのパウンド型1台分)

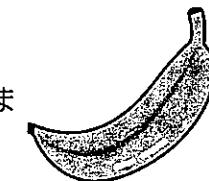
### 【材料】

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】

- 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。
- 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。
- 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！！