

給食だより 4月

市川市立稲越小学校栄養士
谷地智恵（やちちえ）で
す。今年度もよろしくお願

入学、進級おめでとございます！！

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そうです。今月は休校期間中にご家庭で役立ちそうな情報をお伝えします。1年間どうぞよろしくお願いたします。早くみんなで給食が食べたいです！

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。



令和2年4月9日

※稲越小学校では、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】

- 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】

- 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！！