



みなさん、お元気ですか？長引く臨時休業ですが、規則正しい生活を送っていますか？体調をくずしていませんか？運動・睡眠（休養）・栄養を適切にとって、元気に過ごしてほしいと願っています。

今、給食センターでは、食器や機械器具などをきれいに洗って、再開の準備を進めています。毎日、学校に行き、友達や先生に出会い、給食を食べる当たり前だったことが有難いことだったと気付かされます。

今回は、おうちで楽しく簡単にできる給食レシピをご紹介します。ぜひチャレンジしてみてくださいね！

1. キムチごはん（4人分）

主食+主菜

給食の人気メニュー！キムチで免疫力アップ！

米	2合
豚もも肉（スライス）	100g
にんじん	中1/4本
白菜キムチ	60g
おろししょうが	少々
ごま油	適量
「うすくちしょうゆ	大さじ1
A さとう	小さじ1
「塩	少々
白いりごま	少々

作り方

- ① 米は普通の水かげんで炊く。
- ② 豚肉は3cm幅に切る。にんじんは細切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、豚肉・しょうがを炒める。
- ④ ③ににんじんを加えさらに炒め、調味料A・白菜キムチを入れる。
- ⑤ 炊きあがったごはん④とごまをまぜる。

☆栄養ワンポイント☆ ご飯に含まれる栄養素の炭水化物は、脳のエネルギー源です。集中力アップのため、しっかりととりましょう！また、豚肉に含まれるビタミンB1は、炭水化物がエネルギーとして働くのを助けたり、疲労回復に効果があります。



2. ふわふわスープ（4人分）

副菜

チーズ風味の卵のふわふわ感が心をいやしてくれます。

ベーコン（スライス）	30g
にんじん	中1/5本
玉ねぎ	中1/3個
じゃがいも	中1個
卵	1個
パセリ	少々
スープのもと	2～3g
「塩	小さじ1/4
A こしょう	少々
「うすくちしょうゆ	小さじ1弱
B 「パン粉	大さじ1
「粉チーズ	大さじ1
水	600cc

作り方

- ① ベーコンは細切り、にんじん・じゃがいもはいちよう切り、玉ねぎは縦半分にしてうす切りにする。パセリはみじん切りにする。
- ② 鍋に水とスープのもとを入れて加熱し、ベーコン・にんじん・玉ねぎ・じゃがいもの順に加えて煮る。
- ③ ②がやわらかくなったら、調味料Aを加える。
- ④ 卵を割りほぐし、Bを入れてよくまぜ、③に流し入れる。最後にパセリを加える。

☆栄養ワンポイント☆ 卵には、筋肉の材料になる質のよいたんぱく質がたくさん含まれています。しっかりとって、筋力アップをめざそう！



3. さばそぼろ (4人分)

主菜

ごはんにまぜて、おむすびにして食べると食欲アップ！

さばの水煮 (缶)	100g
土しょうが	少々
「酒	小さじ1/2
A さとう	小さじ2弱
「こいくちしょうゆ	小さじ1杯半
青のり	適量

作り方

- ① 土しょうがは、みじん切りにする。
- ② さばの水煮は、細かくほぐしておく。
- ③ 鍋に①②を入れて、からいりをする。
- ④ ③に調味料Aを加え、最後に青のりをふり入れる。

☆栄養ワンポイント☆

さば・いわし・さんまなどに多く含まれる脂肪は、血液をサラサラにしてくれます。また、脳や神経の発育に必要な成分を含み、脳を活性化してくれます。



4. ポテトサラダ (4人分)

副菜

みんなが、大好きなポテトサラダ！
旬のじゃがいもメニューを楽しもう！

じゃがいも	中2個
きゅうり	1/2本
にんじん	中1/5本
ハム (スライス)	2枚
「塩	少々
A こしょう	少々
「マヨネーズ	大さじ3

作り方

- ① ジャがいもは角切り、にんじんはうすいいちょう切りにし、水からゆでて、冷ましておく。
- ② きゅうりは塩もみし、うすい輪切りにする。
- ③ ハムは1cm角切りにする。
- ④ ①②③を調味料Aで和える。

☆栄養ワンポイント☆

野菜にはおなかの調子をととのえる食物せんいがたくさん含まれています。レタス・コーン・ツナ・ゆで卵など、合わせる食材を変えて、アレンジしてみましょう。
じゃがいもをマカロニやスパゲティに変えて、別のサラダも作ってみましょう。



～不足しがちな栄養素をおぎなう“おやつ”にチャレンジしましょう！～

5. 牛乳もち (4人分)

おやつ

♡手作りおやつで、ちょっとひと息♡

片栗粉	大さじ6
さとう	大さじ3
牛乳	300ml
きな粉	適量

作り方

- ① 鍋に片栗粉・砂糖・牛乳を入れ、よくまぜてとかす。
- ② ①をまぜながら弱火にかけ、重たく固まってモチモチとしてきたら火を止め、水でぬらしたタッパーに入れて冷蔵庫で冷ます。
- ③ 食べやすい大きさに切って、きな粉をまぶす。



☆栄養ワンポイント☆

牛乳やきな粉には、丈夫な骨や歯をつくるカルシウムがたくさん含まれています。