

現在、学校が休業中のため給食はありませんが、お家で給食の味を味わって欲しいと思い、「食育だより 特別号」を作成しました。

給食の量を基本に4~5人分で作りやすい量で紹介しています。食材、調味料の量は、好みで調整してください。食物アレルギーのある場合は、アレルゲンに注意してください。

【給食の献立の中で、子どもたちに人気のある献立や、作りやすい献立などを紹介します】

◇あつあげのしょうがじょうゆかけ

作り方

- ① トースターやフライパン、コンロのグリルなどであつあげを焼く。
- ② しょうが汁、砂糖、しょうゆをまぜあわせて、たれを作る。
- ③ 焼いたあつあげの上にたれをかける。

材料

| | |
|-------|----------|
| あつあげ | 200g |
| しょうが汁 | 少々 |
| 砂糖 | 小さじ1と1/2 |
| しょうゆ | 小さじ2 |

◇まぐろのオーロラ煮

作り方

- ① まぐろはしょうが汁と料理酒で下味をつける。
- ② まぐろのつけ汁を切って、でんぶんをまぶし、油であげる。
- ③ ケチャップ、砂糖、赤みそをあわせて煮、まぐろにからませる。



材料

| | |
|-------|---------------|
| まぐろ | 200g (一口大に切る) |
| しょうが汁 | 小さじ1 |
| 料理酒 | 大さじ1 |
| でんぶん | 適量 |
| 揚げ油 | 適量 |
| ケチャップ | 20g |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| 赤みそ | 小さじ1 |

◇ひじき豆

作り方

- ① 大豆は熱湯につける。(60分くらい)
- ② ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。
- ③ 大豆の水をきり、でんぶんをまぶして油であげる。
- ④ 水をきったひじき、砂糖、しょうゆをあわせて煮つめ、大豆にからませる。



材料

| | |
|-------|------|
| 大豆 | 100g |
| でんぶん | 適量 |
| (片栗粉) | |
| 揚げ油 | 適量 |
| ひじき | 5g |
| 砂糖 | 大さじ2 |
| しょうゆ | 大さじ2 |

ひじきをちりめんじゃこ(15g位)にすると「じゃこ豆」です。

成長期の子どもたちにとって、カルシウムは大人よりも多くとる必要のある栄養素です。

小魚や牛乳にはカルシウムが多く含まれます。

食物アレルギーでない場合は「小魚をおやつに食べる」「コップ1~2杯の牛乳を毎日飲む」などで、カルシウムをしっかりとるように心がけてください。



「調理や食事の前にはせっけんなどを使って手を
きれいに洗いましょう！」