

給食だより 特別号

令和2年5月

みなさん、こんにちは。

この給食だよりを通して、学校給食センターから休校中の食事面や衛生面等のサポートができたと思います。おうちの方と一緒によんでくださいね。

今回のテーマは… 「 かんたんお昼ごはん 」

お昼ごはんといえば、ラーメン、うどん、焼きそば、チャーハン、ピザなどが定番ですね。みなさんは休校中のいま、どんなものを食べていますか。給食とは違って、栄養バランスが気になる人も多いはず。そこで、今回は市販の材料を上手にアレンジして、簡単、時短、栄養価アップ、さらには野菜不足を解消する手助けを提案したいと思います。



① インスタントラーメン/カップめん

袋めんやカップめんだけにならないように、体をつくるもとになる赤の仲間（肉、魚、卵、豆など）や体の調子をととのえる緑の仲間（野菜、きのこなど）と合わせて食べましょう。

- たっぷり野菜を意識しましょう。フライパンにうすく油をひき、お肉と野菜を炒めます。水を沸かした鍋に入れて、ゆでても大丈夫です。
- お肉は、焼き豚やシーフードミックスなどでアレンジすると、本格的！
- 野菜はカット済み袋野菜や冷凍野菜を使うと時短になります。
- 卵やのりを添えるだけでも、良質なたんぱく源になります。
- カップめんはお湯をそそぐだけなので、コーン缶、うずらの卵、メンマ、わかめ、キムチ、味付きもやし、なるとなどのトッピングがおすすめです。
- インスタントラーメンやカップめんは、塩分が高いので頻度を考えて食べましょう。



② 流水袋めん

暑いこれからの時期にピッタリ。流水でほぐすだけのめんです。冷凍めんや乾めんより時短にもなり手軽に食べられます。

- きゅうりにトマト、レタスやキャベツを添えて、サラダうどん風で食べましょう。サラダチキンやシーチキン缶との相性もいいです。
- めんつゆやポン酢、ドレッシングなど好みの味付けを見つけてね。



③ レトルトハンバーグ

沸騰したお湯に袋ごと3分ゆでるだけ。タレもたっぷり入っているので、追加の調味料なしでロコモコ丼のできあがり★



★作り方 (1人分) ★

にんじん 1/4 個、玉ねぎ 1/4 個、ピーマン 1/2 個を乱切りにし、にんじん→玉ねぎ→ピーマンの順で時間差でゆでる。ミートボール1袋と混ぜる。

④ レトルトミートボール

お弁当には欠かせないミートボール。給食でも人気の一品です。タレの味を生かして、乱切りしてゆでた野菜と混ぜれば、酢豚風ミートボールの完成です。

