

給食だより

～学校臨時休業中の家庭での食生活～

令和2年5月号
筑波大学附属桐が丘特別支援学校
給食室より



学校臨時休業が続く中、御家庭では、食生活でお困りのこともあるのではないのでしょうか。今回は、次の2つについて、とりあげてみたいと思います。

学校臨時休業中の食生活で陥りやすいこと

- ・3食考える・作るのが大変
- ・同じような食事になってしまう
- ・買い物が今まで通りに行えない
- ・食費がかさむ
- ・食べ過ぎてしまう

など



3食考える・作るのが大変な時

普段より食事を考えたり作ったりする機会が増えることで、ストレスを感じる方も多いと思います。

そんな時は、次のような工夫はいかがでしょうか。

同じような食事になってしまう時

食事がワンパターンになってしまって栄養バランスが心配、レパートリーをひろげたい、と思う方もいらっしゃるかもしれません。そんな時は、次のポイントを意識してみてもいいのではないでしょうか。

献立を考える時は基本パターンを元に

- ・例えば、下の表のように、主食や主菜をある程度先に決めておくと考えやすいです。あとは、冷蔵庫にある食材や食べたいものなどで決めます。
- ・家族にリクエストしてもらう日を設定して一緒に考える、市販のもので済ます日を設定するというのもあってよいかもしれません。

例	月	火	水	木	金	土	日
朝食	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	パン	パン
昼食	パン	ごはん	麺	ごはん	ごはん	麺	リクエスト
夕食	ごはん 魚	ごはん 豆腐	ごはん 魚	ごはん 肉	カレー等	作らない!	ごはん 魚

冷凍の活用

- ・例えば、こんなものを冷凍しておくとう便利です。
ごはん パン 肉(切身) 魚(切身)
油揚げ カットしたきのこ カットねぎ
ゆでた青菜 水煮大豆 トマト 明太子
きざみパセリ・にんにく・しょうが
シュレッドチーズ 薄焼き卵 だし汁 など



加工食品や半調理品、外部サービスも活用しながら

- ・時には、市販のカット野菜や調理キット、缶詰、惣菜なども上手に取り入れてみてはいかがでしょうか。



旬の食材をたのしむ

- ・旬の食材は、栄養も多く含み、価格もお手頃。外出しにくい今、旬の食材を少しとり入れるだけで、食事に季節感が出てオススメです。

～5月の旬の食材～



野菜・果物・乳製品はしっかり

不足しやすいといわれる栄養素に注意
ビタミン類 ミネラル(カルシウム・鉄) 食物繊維

- ・野菜は“たっぷり”(イモ類は野菜とは別)。スープにするとたくさんの量をとりやすいです。
- ・果物は1日に2皿(例:バナナ1本+スイカ1切程度)が目分量です。意外とたっぷりです。
- ・乳製品は1日に牛乳コップ1杯+チーズなど少々が目分量です。苦手な場合は、小魚などをしっかりと。



少し余裕がある日には、親子で新しい料理も

- ・インターネットでレシピを検索してみたり、お子さんと一緒に作ってみたりするのもオススメです。給食の献立も紹介します。



給食献立紹介



*料理の前後には手洗いを行いましょう
*ケガややけどに御注意ください
*咀嚼嚥下に配慮が必要な場合は、切り方などは食べやすいよう調整してみてください



豆ごはん

*冷凍のグリーンピースとは全く違うおいしさがあります。

材料（3人分）

米	2合
水	2合分
さやつき グリーンピース	150g位
酒	大さじ1
塩	少々
市販の白だし※	大さじ1

※なけれ塩小さじ1でも

～親子で一緒に～
グリーンピースのさやから豆を取ってみましょう

作り方

- 1) 米を洗い、通常の水分量で浸水させておく。
- 2) グリーンピースのさやから豆を取りはずす（*さやも捨てないで）。
- 3) 小鍋に、グリーンピースのさや、さやが浸る程度の水、酒、塩を入れて5分煮る（*さやを煮ることで香りをうつす）。5分したらさやは取り出す。
- 4) 豆を入れて、5分煮たら、火を止めて鍋ごと冷ます（*豆は、混ぜる直前までゆで汁に浸したままに。シワができずふくらむ仕上がる）。
- 5) ゆで汁が常温になったら、1) から水を大さじ4杯分取り出し、代わりにゆで汁大さじ3杯と市販の白だし大さじ1杯を入れる（*白だしの代わりに、塩を使う場合は、ゆで汁を4杯にして水分量を2合分にします）。
- 6) ご飯を炊いて、炊き上がったら、豆を混ぜて出来上がり。



鉄分たっぷり和え

*鉄分たっぷり。冷蔵庫で5日程度作り置き保存可能です。

材料（4人分）

ほうれん草	1/2束	だし汁	200ml
にんじん	1/3本	砂糖	大さじ1
水煮大豆	50g	塩	1つまみ
ひじき(乾)	15g※	しょうゆ	大さじ1
こうや豆腐(乾)	30g※	酒	大さじ1
こんにゃく	50g	ごま油	少々

作り方

～親子で一緒に～
乾物を戻してみましょう

- 1) ひじきはたっぷりの水に浸し30分ほどおいて戻し、ざるに上げておく（*缶詰等を使用の場合は100g）。
- 2) こうや豆腐は、表示の通り必要に応じて戻して一口大にする（*商品によって水や湯で戻すものと不要なものがある）。
- 3) ほうれん草はゆでてしっかり絞り、一口大に切る。
- 4) にんじんは短冊切りにする。
- 5) こんにゃくは湯通しして短冊切りにする。
- 6) 鍋にごま油を熱し、ひじきを入れて中火で炒め、ほうれん草以外の材料を全て入れ弱火で煮る。汁気がなくなってきたら、ほうれん草を加えて混ぜ、出来上がり。



チキンアドボ

*ALTリリー先生直伝のフィリピン料理。給食でも人気の献立です。

材料（4人分）

玉ねぎ	1コ	鶏もも肉	400g
きざみにんにく	少々	酢	80ml
きざみしょうが	少々	しょうゆ	60ml
塩	少々	水	300ml～
こしょう	少々	コンソメ	1かけ
卵	2コ	ローリエ	少々
インゲン	お好みで	サラダ油	少々

作り方

～親子で一緒に～
香りの変化を確認しましょう

- 1) 卵はゆで卵にして半分に切る。
- 2) インゲンはゆでて一口大に切る（*他の野菜でも）。
- 3) 玉ねぎは、5mm幅のくし切りにする。
- 4) にんにく・しょうがはきざんでおく。
- 5) 鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
- 6) 鍋を中火にかけ、サラダ油を熱し、玉ねぎ、きざみにんにく・しょうがを塩、こしょうで炒め、香りが出てきたら鶏もも肉も加える。
- 7) 酢・しょうゆ・水・コンソメ・ローリエを加えフタをして煮る。焦げに注意し時々かき混ぜて、煮汁がなくなったら水を足し、アクが出たらとる。酢の匂いがしなくなってきたら、ゆで卵とインゲンを加えて弱火でさらに5分ほど煮て完成。