

給食のレシピ紹介

緊急事態宣言が発令され、外出もままならない中、食べ盛りの小学生の食事にご苦労されていることと思います。

馬橋小では、実施できなかった4月の給食レシピ集を作りました。

あくまでも給食の分量、作り方を若干見やすくアレンジしたままのレシピ集のため、ほかの料理本のような出来ではありませんが、給食の話題がご家庭の食卓にあがると幸いです。ご参考にしてみてください。

給食の献立の組み合わせとご家庭での活用法

主食（炭水化物）：小学生には一番「量」が必要。ご飯・パン・麺類

主菜（たんぱく質）：一度の食事での目安量は自分の「片手グー1個の大きさと厚さが2cm位」。

給食では大豆製品をよく使います。また、肉類は安価な小間やひき肉、魚類は手に入りやすいさけ、さば、あじ、いわし、白身魚(ホキやタラ)などを使うことが多くなります。

副菜（ビタミン・ミネラル）：一度の食事での目安量は自分の「片手パー1個に山盛り」

野菜・きのこ・海藻類。旬の野菜をはじめ根菜類や葉菜類を組み合わせで使います。洗ったり、ゆでたりと手のかかる野菜ですが、冷凍されているものなどを活用して毎食意識して食べてください。副菜が美味しくなると料理が充実します。

汁もの（ビタミン・ミネラルなど）：主菜や副菜で足りない分を汁ものに入れて補充できます。また、からだが温まり、満腹感も得られます。

《簡単スープ》インスタントのスープにねぎや乾物の野菜・海藻などを入れてアレンジできます。かつお節+みそにお湯をいれれば即席みそ汁。油揚げや豆腐、乾物の海藻を足すと鍋を使わなくても、みそ汁を作ることができます。

デザート（ビタミン・カルシウム）：果物やヨーグルト、ゼリーなど。

飲み物（水分・カルシウム）：お茶・牛乳など。給食では毎食200mlの牛乳で成長に欠かせないカルシウムを摂っています。牛乳が苦手な場合は乳製品や小魚などからカルシウムを摂りましょう。また、水分が不足すると便が固くなり便秘を引き起こしやすくなります。

馬橋小 給食レシピの見方

- ①一人分量 3・4年生1人分の量(g)
1・2年生は2割減らし、5・6年生は2割増やしてください。
- ②調理補助 下ごしらえなど、調理の前に行うことです。
- ③作り方 基本給食作り方で掲載しました。
- ④ポイント 調理のポイントや食材について、普段の給食からのひとことなどです。
- ⑤栄養価 一番下の表に料理ごと、どんな栄養が摂れているか栄養価を表示しました。

参考になる 食生活に関するサイト

千葉県では「ちば型食生活」を推奨しています。

簡単に自分の食事をチェックする場合は

ちばの食育/千葉県で検索し、以下の2つをご活用ください。

「グー・パー食生活」に関するリーフレット

「グー・パー食生活」簡単！食事チェックシート

……もっと詳しく調べたい場合は

「グー・パー食生活」ガイドブック を開くと、「おとな と こども の食べる量」についてなど、調べることができます

毎日の給食で特に気にかけている栄養素

☆☆不足しやすい栄養素:鉄分、カルシウム、食物せんい

⇒鉄分の多い食品 ……野菜、肉の赤身、貝類

⇒カルシウムの多い食品…牛乳や乳製品(チーズやヨーグルト)、小魚、海藻類

学校給食のない期間は特にカルシウムの摂取量が下がり気味との調査があります。ヨーグルトやチーズをおやつに食べてみてはいかがでしょうか。

☆☆摂りすぎに、なりやすい栄養素:脂質、糖分、塩分、肉類

⇒味が濃くなると、塩分・糖分・脂質が増えます。絶対に必要な栄養素ですが、摂りすぎには注意が必要です。肉類は子どもの嗜好にあっているのをついつい肉料理が多くなりがち。魚・たまご・大豆や大豆製品からもたんぱく質を摂りましょう。

