

# 給食だより 3月

新宿区立津久戸小学校  
 校長 牧田 健一  
 栄養教諭 齋藤 文華  
 栄養士 青木 萌  
 令和 2 年 3 月 号

新型コロナウイルス感染拡大防止の為、学校が休校になりました。それに伴い、給食も無くなったため、毎日の昼食に頭を悩ませるご家庭も少なくないのではないのでしょうか。お仕事で家庭を留守されるご両親の場合、お弁当を作ったり、作り置きや買い置きをしたりして頭を悩ませながらも様々な工夫をしている事でしょう。大変な毎日ですが、もしかしたらこれは子ども達が調理を始める良いきっかけになるかもしれません！簡単に作れる、お手軽ランチレシピをいくつかご用意しました。お子様と一緒に作る、あるいは、下ごしらえをママがしておいて仕上げは子ども達だけで・・・などご家庭の状況に合わせて是非お試しください。



## みそ玉 (手作りインスタントみそ汁)

みそ汁は「御御御付」とも言います。「御付け」とはご飯につけて出すものなので、ごはんのみそ汁は欠かせません。面倒なイメージがあるみそ汁も、これを作っておけばすぐに飲むことができますよ。

### <基本の材料 ① (6個)>

●みそ100g



●粉末だしパックの中身 8g

または かつお節パック 1袋



●細ねぎの小口切り20g



### 【具のバリエーション】

乾物は手軽で保存もきくのでおすすめです。

- ・のり (ちぎっていれます)
- ・乾燥わかめ+白ごま (安定の美味しさです)
- ・切干大根+ねぎ (歯触りがいいです)
- ・あおさのり+お麩 (青のりの風味が良いです)
- ・とろろ昆布+ねぎ (とろろからだしが出ます)
- ・梅肉+ねぎ (酸味が良い味出しています)

### <作り方>

1. みそと粉末だしまたはかすり節を良く混ぜる。
2. 細ねぎの小口切りを1に加える。
3. 6等分に分け、1つずつラップにくるむ。



### <食べ方>

1. お椀にみそ玉を1つ入れ、お湯を適量 (150ml位) 注ぎ、みそを溶いて出来上がり。



### <保存方法>

1. タッパーに入れて冷蔵で1週間、冷凍で3週間保存可能。(味噌は冷凍しても凍りません)



## おにぎり

日本に昔からある携帯食。大人も子どもも大好きです。朝ごはん、お弁当に、おやつに・・・と万能選手です。形、味を変えて日々楽しんでみてはいかがでしょうか

### 【塩昆布と枝豆のおにぎり】

<材料>

- ・ごはん
- ・塩昆布
- ・えだまめ
- ・しそ
- ・ごま油
- ・白ごま

塩昆布が入ると旨みが増します。油が入ると冷めてもしっとりして美味しいです。



### 【鮭としそのおにぎり】

<材料>

- ・ごはん
- ・しそ
- ・鮭フレーク
- ・ごま油
- ・白ごま
- ・塩

定番の鮭のおにぎりに白ごま、ごま油が入ることでさらに美味しさが増します。



### 【おなかチーズおにぎり】

<材料>

- ・ごはん
- ・糸削り
- ・しょうゆ
- ・プロセスチーズ
- ・ちりめんじゃこ

醤油味のおなかにチーズのこくが加わりました。カルシウムもとれるおにぎりです。



※複数の具材を合わせることで、旨みだけでなく、栄養価もあがります。ごま油、オリーブ油、マヨネーズ等の油を使うこともポイントです。