給食だより

豊島区立要小学校
令和２年度　５月号
校　長　北澤　弘幸
栄養士　青木　麻実

家で時間を過ごすことが多くなった今、夜ふかしや朝寝坊が習慣化し、生活のリズムが崩れてしまった人はいませんか？朝・昼・夕の３食をしっかり食べて生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。

≪正しくはしを持っていますか？≫

給食では、はしを使って食事をすることが多いです。はしを正しく持つと手指に負担がかからず、食べ物が挟みやすいので、とても食べやすくなります。まだ正しく持つことが苦手な人は、毎日少しずつでも練習しましょう。

≪お家で作ってみよう！おすすめ給食メニューのレシピ≫

要小学校で人気のある給食のメニューを紹介します。ぜひご家庭でも作ってみてください。

「かみかみサラダ」

【材料（３人分）】

- 大根（150g）
- きゅうり（50g）
- にんじん（50g）
- さきいか（16g）
- サラダ油（10g）
- 酢（20g）
- 砂糖（4g）
- しょうゆ（20g）

【作り方】

①大根は、いちょう切り、にんじんは、せん切り、きゅうりは輪切りにする。
②さきいかは、3cm くらいに切り、軽く炒る。
③①をさっと茹でる。（歯ごたえが残るように短時間茹でる。）
④サラダ油、酢、砂糖、しょうゆを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
⑤②、③とドレッシングを合わせてできあがり。

「ホイコーロー丼」

【材料（３人分）】

- ご飯（丼３杯）
- 豚こま肉（１４０ｇ）
- ☆
  - 酒（４ｇ）
  - しょうゆ（６ｇ）
  - オイスターソース（３ｇ）
  - にんにく（少々）
  - しょうが（少々）
- 炒め油（適量）
- にんじん（５０ｇ）
- キャベツ（２００ｇ）
- ピーマン（５０ｇ）
- ねぎ（５０ｇ）
- 鶏ガラスープ（５０ｍｌ）
- ※市販の顆粒スープを溶いたものでもＯＫ
- ★
  - オイスターソース（７ｇ）
  - 赤みそ（１０ｇ）
  - 砂糖（５ｇ）
  - しょうゆ（７ｇ）
  - 酒（７ｇ）
  - 塩（少々）
  - 片栗粉（６ｇ）

【作り方】

①にんにく、しょうがはみじん切りにする。にんじん、キャベツは短冊切り、ピーマンは５mm縦にせん切り、ねぎは斜め切りにする。
②豚肉は、☆を合わせたものに漬けて下味をつける。
③フライパンに油をしき、中火で②を炒める。にんじん、キャベツ、ピーマン、ねぎを入れて炒め、鶏ガラスープを加え炒める。
④★を加えて炒め、塩で味を調節する。（お好みでトウバンジャンを加えるとピリ辛で美味しいです。）
⑤炒めて出てきた水分に水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
⑥丼にご飯を盛り、具をのせてできあがり。