

# 4月食育だより

越前市味真野小学校

臨時休業が2カ月近くになりました。”早寝、早起き、朝ごはん””栄養バランスのとれた食事”などの規則正しい生活はできていますか？  
 このように長く学校給食からはなれると、「子どもの成長に必要な栄養素が足りているかな。」と、心配をされているご家庭もあるのではないのでしょうか？そこで、ご家庭で栄養バランスのとれた食生活の参考になればと、学校給食の基準内容をお知らせします。子どもさんの学年などの条件に必要な食べものの量は異なりますが、ご家庭での様子に合わせてぜひご活用下さい。

おぼえてありますか？  
 給食の量！  
 計量してみてくださいね。



**ごはん**(炊きあがり量)

小1, 2年: 150g ほど  
 小3, 4年: 170g ほど  
 小5, 6年: 220~250g ほど



**牛乳**

1日1本  
 (200ml)

海藻 1g  
 きのこ 5~10g

## おかず パターン1 肉・大豆製品・練り製品と野菜で作った1品

たんぱく源の食品と野菜・芋・海藻などを使った煮物・炒め物



肉じゃが、筑前煮、味噌炒め、五目煮豆、ひじきの煮物など  
 たんぱく源40gと野菜や芋70~80gを使ったおかず

## おかず パターン2 揚げ物・焼き物 と お浸し・酢の物の2品



50gの大きさの肉や魚を使ったフライや唐揚げなど  
 70gの野菜や海藻を使ったごま和えや酢のものなど

## 具だくさんの汁物

季節の野菜やきのこ、芋、海藻を使った具だくさんの汁物。  
 具の分量は70~100g



子どもたちにはかき玉汁や豚汁、コンスープが人気です。



コロナウイルスに負けるな!

# めんえきりよく しょくじ 免疫力アップの食事!!

免疫力アップでウイルスに負けない体づくりのお手伝い!  
 免疫力アップの食材として、緑黄色野菜の他、にんにくや生姜、納豆やヨーグルト、キムチやチーズなどの発酵食品も有効です。  
 今日、免疫力アップに役立つ学校給食メニューをお知らせします。



3つのグループの食べものを3食きちんと食べましょう。

### 豚肉とキムチのピリ辛炒め(4人分)

食材	赤	みどり	黄	4人分	切り方
豚もも肉	○			100g	
酒				5cc	
生姜	○			2g	みじん切り
にんにく	○			1.5g	みじん切り
なたね油		○		2cc	
オイスター				2cc	
にんじん	○			40g	短冊切り
玉ねぎ	○			120g	スライス
もやし	○			80g	
白菜キムチ	○			60g	
白菜	○			80g	ざく切り
ニラ	○			20g	1.5cm幅
砂糖			○	2g	
しょうゆ				6cc	
塩				少々	
でんぷん			○	2g	
ごま油			○	2cc	

### 作り方

- 油を熱し、にんにく・生姜を炒めて香を出し、豚肉を炒めて、酒、オイスターを入れて炒める。
  - ①ににんじん・玉ねぎ・もやし・白菜の順に炒め、軽く火が通ったら調味料を入れ、白菜キムチを入れて味を調える。
  - ②の中にニラを入れて仕上げる。
- ※アレルギー食材は省いて作ることができます。  
 ※野菜は、アレンジして家にある食材にかえても大丈夫です。



3つのグループの食べものを3食きちんと食べましょう。

### 白身魚のチリソース煮(4人分)

食材	赤	みどり	黄	4人分	切り方
白身魚	○			240g	角切り
酒				5cc	
塩				少々	
こしょう				少々	
でんぷん			○	適量	
揚げ油			○	適量	
トウバンジャン				0.4g	
なたね油		○		2cc	
玉ねぎ	○			120g	角切り
ねぎ	○			15g	みじん切り
にんにく	○			1.2g	みじん切り
生姜	○			2g	みじん切り
クチャップ				35g	
トマトピューレ				20g	
酒				5cc	
砂糖			○	4g	
酢				4cc	
チキンスープ				少々	
オイスターソース				少々	
塩・こしょう				少々	
でんぷん			○	4g	
ごま油			○	少々	

### 作り方

- ソースは、油を熱し、にんにく・生姜を炒め、その他の材料を炒め煮し、でんぷんでとじる。
  - 白身魚は、塩・こしょう、でんぷんで揚げる。
  - 油を熱し、玉ねぎを炒め②と①を絡め仕上げる。
- ※アレルギー食材は省いて作ることができます。



3つのグループの食べものを3食きちんと食べましょう。

### ビビンバの具(4人分)

食材	赤	みどり	黄	4人分	切り方
ぜんまい	○			120g	2cmカット
ごま油			○	2.5cc	
砂糖			○	5g	
酒				5cc	
しょうゆ				15cc	
もやし	○			120g	
にんじん	○			20g	細切り
小松菜	○			40g	2cmカット
酢				16cc	
砂糖			○	8g	
塩				少々	
ごま	○			4g	
豚ひき肉	○			150g	
にんにく	○			少々	みじん切り
生姜	○			少々	みじん切り
酒				5cc	
ごま油			○	4cc	
砂糖			○	5g	
トウバンジャン				少々	
しょうゆ				10cc	

### 作り方

- ぜんまいは、洗い、調味料と煮る。
  - ナムルは、野菜を茹で、水気を切り、調味料と一緒に和える。
  - 豚肉は、ごま油を熱し、にんにく・生姜を炒めて香を出してから炒め調味する。
  - ごはんは、①②③を盛りつける。
- ※アレルギー食材は省いて作ることができます。  
 ※野菜は、アレンジして家にある食材にかえても大丈夫です。

