

今年の2月27日夕方、学校を一斉休校することが安部首相から要請され、文京区で休校することが決まりました。六中では3月の献立表がすでに配布されていました。みなさん、きっと「この給食早く食べたいな。」「この日はリクエスト給食だ。」と楽しみにしていたことと思います。栄養士もとても気合いを入れて献立を考えていたので、非常に落胆しました。4月こそは！とさらに気合いを入れて献立を考えていましたが、緊急事態宣言が出され、さらに休校は延長しました。

給食が提供されなくなってから、もう3ヶ月がたちました。「早く学校給食始まってほしいです。」とたくさんの声があがっています。あらためて、学校給食はなんなのでしょうか？

学校給食の意味(学校給食法より一部抜粋)

- ★適切な栄養を摂取して、健康なからだをつくること
- ★健全な食生活への理解を深め、望ましい食習慣を養うこと
- ★学校生活を豊かにし、社交性や協同の精神を養うこと



学校給食は、**【みんなで栄養満点の食事を楽しく食べることが大切だ】**ということを教えてくれていたのです。しかし、現在の状況では、以前と同じスタイルの学校給食を再開するには、いくつもの難しい課題があります。学校では、どうしたら安全に給食を食べてもらえるかを検討しているところです。献立の内容は、きちんと栄養が摂れるおいしい給食を考えています。もう少し待っていてください。

チェック!! 食生活を見直してみよう

<p>朝食を食べないことが多い</p>	<p>ファストフードや清涼飲料をとることが多い</p>	<p>スナック菓子や甘いお菓子をたくさん食べる</p>
<p>いつもおなかがいっぱいになるまで食べてしまう</p>	<p>食べるのが早い</p>	<p>夜食を食べることが多い</p>



生活習慣病の予防にも
野菜や果物でカリウムをとろう!

野菜や果物、いも類に含まれているカリウムは、食塩に含まれるナトリウムを体の外に出す働きがあります。

これらは、生活習慣病を招きやすい食生活です。チェックがついてしまった内容は、ぜひ改善していきましょう。

裏面に、給食の献立を紹介しています。おうちでの食事の参考にしてみてください。

ご家庭でつくってみませんか？

給食紹介!?

細かい分量とかはない、給食の紹介です。(ご家庭でごはんを作るとき、分量はあまり気にせず料理しますよね?)メニューを考える時の参考にしていただけたら嬉しいです。



牛乳コップ
1杯も忘れずに

●エビクリームライス●

エビクリームソースは、普段作るクリームシチューとほぼ同じ作り方ですが、鶏肉とじゃがいもは入れずに作ります。鶏肉の代わりにベーコンを入れます。エビは、別の鍋でさっと茹でてから、クリームソースへ入れましょう。(生臭さがシチューに入らないようにするためです。)ごはんは、溶かしバターとパセリを混ぜて、バターライスにします。カレーに飽きてしまった時にどうでしょうか？

●イタリアンサラダ●

キャベツ・きゅうり・パプリカ(赤・黄色)を全て1cm角に切ります。野菜をさっとゆでて冷やします。食べる直前に四角く切ったチーズとお好きなドレッシングを混ぜてください。彩りがよく、チーズが入ったサラダは六中生お気に入りです♪

●おかしな目玉焼き●

黄身は黄桃缶、白身はカルピスゼリーで作っています。広めの丸いお皿を使って冷やすと、リアルです！



一日に摂りたい量の
1/3が摂れます

●ごはん●

●ヤンニョムチキン●

鶏肉の下味は、すった生姜とお酒だけです。薄力粉と片栗粉を同量で混ぜ合わせた粉をつけて揚げます。たれはトマトケチャップ:コチュジャン:オリーブ油=10:3:2で用意します。まずケチャップとコチュジャンをよく混ぜ合わせておき、そこに少しずつオリーブ油を入れこんでいきます。揚げた鶏肉に絡めましょう。給食なので、あまり辛くはありません。お好みでもっと辛くしてください。

●韓国風サラダ●

野菜は大豆もやし・キャベツ・きゅうり・人参・小松菜を使っています。ゴマ油のきいた中華ドレッシングともみのりを入れ、最後にレモン果汁を入れると、韓国風になります。

●キムチスープ●

キムチは豚肉と一緒によく炒めてからスープにしていけます。スープの具材は、白菜・ニラ・豆腐がよく合います。味つけはみそと少しの醤油でつけます。



牛乳に含まれる
カルシウムは
吸収率No.1

●タンメン●

野菜たっぷり塩ラーメンです。豚肉・にんじん・キャベツなどで野菜炒めを作り、そこにガラスープを入れて、塩味をつけるだけです。ポイントは、もやしを別の鍋で水からゆでておき、ざるに出しておくことです。最後にコーンやねぎと一緒にもやしを入れると、シャキシャキ感が残ります。

●揚げギョーザ●

学校では焼きギョーザを作るのは、調理作業上できません。なので、1人1個の揚げジャンボギョーザです。醤油をつけたいしませんが、具材に味をしっかりつけています。

●ピーチゼリー●

学校給食では、衛生管理を考慮して、ゼラチンではなく寒天でゼリーを作っています。寒天はしっかり90度以上加熱しないと固まらないという性質があります。好きなジュース・寒天・砂糖・水があれば、なんでもゼリーができます。六中ゼリー人気ランキングは、①カフェオレゼリー②ズドウゼリー③カルピスゼリーです。



牛乳が苦手な人は
ヨーグルトなどの
乳製品を!

●ごはん●

●鮭の塩麴焼き●

生鮭を塩麴で漬けこんで焼きます。塩麴を使うと、身が柔らかくなり、パサツとなくにくくなります。下味は、塩麴:酒:醤油:みりん=2:1:1:1です。

●千草あえ●

千草とは「たくさんの」という意味です。まず油揚げ・にんじん・糸こんにゃくを砂糖と醤油とだし汁で煮ておきます。別で、ゆでた小松菜、炒り卵、白ゴマを用意しておきます。醤油・酢・砂糖=4:2:1を合わせて、一回加熱したたれを作ります。そしてそれら全部を一緒に混ぜ合わせれば完成です。学校では先生方に人気です。

●豚汁●

一般的な豚汁です。給食では、豚肉や根菜を炒めずにだし汁の中で煮て作っています。ごほうはアクが強いので、別の鍋でゆでておき、後から一緒に煮ます。