

Meal

第83号
令和4年度春号
八潮市教育委員会



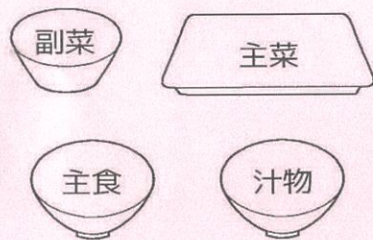
今年度の給食がもうすぐ終わり、春休みに入ります。昼食を自分で作ったり、購入したりする機会が増えると思いますので、今回は昼食について考えてみましょう。

昼食を作る時のポイント



献立の立て方

いろいろな食品を組み合わせ、栄養バランスのよい献立を立ててみましょう。



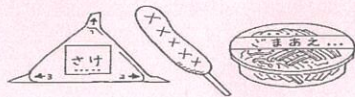
ごはん、パン、めんなどの主食、魚や肉、卵などを使った主菜、野菜などを使った副菜、汁物を決めます。食品を体内でのおもな働きによる3つのグループにわけ、足りないグループがある場合は、食品を加えたりおかずをかえたりしてバランスをよくします。

昼食を買う時のポイント

コンビニなどで食事を買う時にも、栄養バランスを整えることが大切です。弁当に野菜の総菜を追加したり、いろいろな料理を組み合わせたりして、主食・主菜・副菜を揃えるようにしましょう。「主食だけ」「主菜が揚げ物ばかり」「野菜が少ない」などにならないようにしましょう。

購入例

主食(おにぎり)+主菜(ソーセージ)+副菜(青菜のごまあえ)



主食(サンドイッチ)+主菜(蒸し鶏)+副菜(サラダ)



さよならランチ

大原中学校の3年生が考えてくれた献立が3月7日(火)に全校の給食で提供されます。

献立名:ごはん、鶏肉のから揚げ、肉じゃが、小松菜のおひたし、チョコレートムース

地場産野菜入り味噌汁、コーヒー牛乳

～給食の思い出～

※全部は載せられなかったのもので、各クラスの思い出から抜粋して掲載します。

●小学生の頃は、少し苦手なものもありましたが、栄養バランスについて学んで給食はしっかり栄養バランスが考えられていることを知ってすごかったです。

●全部おいしかった。給食を食べていると給食ホールの人たちの愛情が感じられます。

●肉じゃが、鶏肉のから揚げ、フルーツヨーグルトがおいしかったです。

●おかわりのじゃんけんが、何よりも楽しみでした。



作ってみましょう！簡単ランチ

春野菜のスパゲティ

(1人分)

スパゲティ 100g

キャベツ 1/2枚

ベーコン 1/2枚

小松菜 1/2株

サラダ油 大さじ1

コンソメ顆粒 小さじ1

にんにく 少々

塩、こしょう 少々

桜エビ 大さじ1

スナックエンドウ 3個

●作り方

① スパゲティは沸騰した湯に塩一つまみを入れゆでる。(ゆで時間はスパゲティの袋に書いてある時間を参照)

② キャベツ、ベーコンはせん切り、小松菜は細かく切る。

③ 深めのフライパンに、サラダ油、コンソメ顆粒、にんにくのみじん切りと②を炒め塩、こしょうで味付けをし、桜エビと①を入れさらに炒める。

④ ③を皿に盛り付ける。ゆでたスナックエンドウを飾る。

コーンポタージュ(1人分)

たまねぎ 1/4個

バター 大さじ1

コーンクリーム缶 1/2缶

コンソメ顆粒 小さじ1

牛乳 1/2カップ

塩、こしょう 少々

●作り方

たまねぎはみじん切りにして鍋に入れ、バターで炒め玉ねぎが透き通ってきたらコーンクリーム缶とコンソメ顆粒を入れる。コンソメ顆粒が溶けたら牛乳を入れ煮る。最後に塩、こしょうで味をつけスープカップに入れる。

ビーンズサラダ(1人分)

きゅうり 1/2本

サラダ用ミックスビーンズ 30g

ツナ缶 1/2缶

ドレッシング

サラダ油 大さじ1

酢 小さじ1

塩、こしょう 少々

●作り方

① きゅうりは、縦半分に切って厚めの半月切りにする。

② ボウルに①とサラダ用ミックスビーンズ、ツナ缶を入れ混ぜる。

③ サラダ油、酢、塩、こしょうを混ぜる。

④ 食べる直前に、②と③を合わせ盛り付ける。

