

おうちごはんもたのしもう

家にいる時間が長い状況が続いています。その時間を使って、この機会に食育を楽しんでみてはいかがでしょうか。

学校給食センターの栄養教諭に聞きました

給食がない休校中 こんなことが心配でした。

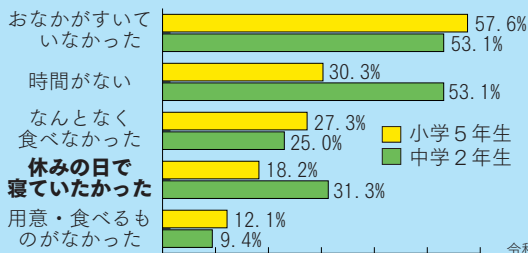
子供たちの



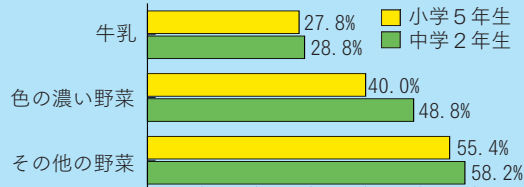
江澤 香さん・高橋恵子さん

「早起きして、毎日朝食を食べていたかな？」
「牛乳や野菜を給食のように取っていたかな？」
アンケート調査でも次のような結果であったことから、生活リズムの乱れや栄養の偏りが心配でした。

朝食を食べなかった理由（上位5つ）



給食以外で家ではどれくらい食べていますか？（回答：毎日食べる）



令和元年度長野県児童生徒の食に関する実態調査結果（中野市教育委員会分より）

学校が再開しても、
次のことに気を付けて生活してみましょう！

早起き&朝ごはんて体調管理

休日は遅くても午前8時までには朝食を済ませよう！
決まった時間に食事をして健康的な生活リズムをつくらう！

3食たべよう

日中にしっかり食べて、しっかり体を動かそう！
テイクアウトも上手に活用しよう！



鶏肉とアスパラの甘辛

井中野市
幻の献立

休校中の学校給食のメニューを 再現してみました！

休校により作られることがなかった献立を地域おこし協力隊の榎本郁美隊員が実際に調理して再現し、SNSで発信しています。その一部をご紹介します。



Instagram



作りかた

- ①……鶏肉は2cm角にカットして下味をつける
- ②……アスパラを3cmに切り、色よく茹でる
- ③……①の鶏肉に片栗粉をまぶして揚げる
- ④……タレを煮立てて水溶性片栗粉でとろみをつける
- ⑤……②、③を④のタレで和える



材量（4人分）

- 鶏むね肉 200g
- （下味）おろし生姜 適量
- しょうゆ 小さじ1
- 酒 小さじ1
- 片栗粉 適量
- アスパラガス 5本
- 揚げ油 適量
- タレ
- 砂糖 大さじ1
- しょうゆ 小さじ2
- 酒 小さじ1
- 水 大さじ2
- 水溶性片栗粉 適量



朝食や昼食にも役立つ**簡単レシピ**を
食生活改善推進員に教えてもらいました。

栄養満点!

炭水化物とタンパク質、野菜や乳製品と一緒にとれます。具たくさんの汁物や野菜サラダなど副菜が加わるとさらにバランスUP!

レシピ提供：中野市食生活改善推進協議会

おにぎらず



ツナ・たまご・キュウリ

(材料) 1人分
ごはん 150g
ツナ缶詰 1/2缶
マヨネーズ 小さじ1/2
しょうゆ 小さじ1/2
卵 1個
塩こしょう 少々
キュウリ 20g
焼きのり (全形) 1枚

(1人分)
エネルギー 454kcal
たんぱく質 18.4g
食塩相当量 1.5g

- ①……ツナは汁気を切り、マヨネーズ、しょうゆを混ぜる。
- ②……耐熱マグカップなどに卵、①のツナの汁少々、塩こしょう少々を入れて混ぜ、電子レンジで加熱し卵焼き風にする。
- ③……キュウリは斜めの薄切りにし、塩を少々振ってしんなりさせ水気をとる。
- ④……ラップに焼きのりをのせて、中心に半量のご飯を広げ、①、②、③をのせる。
- ⑤……残りのご飯をのせ、のりの四方の角をあわせながらラップごとおさえて包み、四角くとのえ、のりがなじんだら、半分に切る。

ハム・チーズ・レタス

(材料) 1人分
ごはん 150g
ロースハム 2枚
スライスチーズ 1枚
レタス 30g
黒こしょう 少々
焼きのり (全形) 1枚

(1人分) エネルギー 401kcal たんぱく質 15.9g 食塩相当量 1.5g

- ①……レタスは洗って大きめにちぎり、水気をとる。
- ②……ラップに焼きのりをのせて、中心に半量のご飯を広げてのせる。
- ③……ハム、チーズをのせ、黒こしょうをふって、①をのせる。あとは、上の⑤と同じ手順。

具材は、冷凍食品のおかずなどの惣菜を活用しても良いですね。



たけうちようこ 竹内洋子さん
こばやし 小林みどりさん

食パンキッシュ

(材料) 1人分
食パン (8枚切り) 1枚
小松菜 30g (1株)
シメジ 10g
ロースハム 1枚
ピザチーズ 20g
卵 1個
牛乳 100cc
塩こしょう 少々

(1人分)
エネルギー 383kcal
たんぱく質 22.8g
食塩相当量 2.2g

- ①……ハムは細切りにする。(ハート型など型抜きしてもOK)
- ②……小松菜は2cm程度に切り、しめじは食べやすい大きさにほぐしたら耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで火を通す。
- ③……耐熱皿に溶き卵、牛乳、塩こしょうをいれて混ぜ、①、②を加え、そこに一口大に切った食パンを加えてひたす。
- ④……ピザチーズをかけてオーブントースターで火が通るまで焼きあげる。



たきざわようこ 瀧澤洋子さん
こばやしゆみ 小林由美さん

特産のアスパラやきのこ、冷凍ホウレン草など活用して手軽に作ってください