

校長がおすすめする給食お昼ご飯・お弁当

基本編

子供たちがいない学校はとても寂しく感じます。同時に、みんな元気にしているだろうかと案じています。

何かできることはないかと考えているときに、「学校が休校になってお昼ごはんのバリエーションに困る！」という声が聞こえてきました。そこで、給食発信のレシピや写真を掲載します。

子供たちのお昼ごはんやお弁当の時間が少しでも楽しいものになれば、ご家庭のお昼の準備のプラスになれば、と思っています。



1 給食に見る お昼ごはん・お弁当のための知恵

給食の知恵その1



「汁物・スープを鍋のようにするべし！」

保温のスープ容器なら昼まで冷めず、昼に火を使って温める必要はありません！

作り置きのお昼ごはんやお弁当はどうしても野菜が不足しがちです。そういう時、汁やスープを給食のように野菜たっぷりの鍋物にすることで**食物繊維の不足を補う**ことができます。生野菜が苦手な子でも食べられます！



例 **春雨鶏ガラスープ**（コンソメ味でも可）

具材 人参 シイタケ ほうれん草 長ネギ 春雨



例 のっぺい汁（カツオと昆布出汁に酒と醤油）

具材 こんにゃく お揚げ 人参 ほうれん草

ジャガイモ 長ネギ ちくわを入れると出汁も
出ます！

家に子供だけにいる場合、お昼に火を使って温めるのは心配ですよね。そういう時は、汁・スープの保温容器（お弁当に持っていけるタイプ）が便利です。

朝起きて熱くして入れておけば
昼もホカホカです。

保温スープ容器



給食の知恵 その2

汁物・スープ の出汁 は大きく分けて4つ

味噌汁 おすまし 鶏ガラ コンソメ

それぞれの出汁に具材を組見合わせれば相当

バリエーションが増えます！

以下あくまでもサンプルです

汁	ベース	主な具材例	共通具材例
味噌汁	煮干し 鰹節 昆布 +味噌	とろろ昆布・お麩 ・豆腐・揚げ・切干 大根・こんにゃく・	長ネギ ダイコン・人参・白菜・
おすまし	鰹節 昆布 +醤油・塩・酒・ 生姜	モズク・わかめ かまぼこ等など 味噌汁に豚肉	かぶ・キャベツ・ほうれ ん草・インゲン・小松菜・
鶏ガラス ープ	顆粒鶏ガラの元 +塩・醤油・胡 椒・酒・白ワイン・ 生姜	ベーコン・鶏肉 春雨・わかめ 餃子の皮の刻み ワンタン とき卵	わかめ・玉ねぎ・シイタ ケ・エノキ・しめじ・つ みれ・魚の切り身一口サ イズ・タケノコ
コンソメ スープ	コンソメの元 +塩・醤油・ 胡椒・酒・白ワイ ン・生姜	等々	

ちなみに 給食の出汁は、鶏がら、鰹節、昆布、煮干しなどすべて天然素材ですが、ご家庭ではパックなどもありかと思えます。

給食の知恵 その3

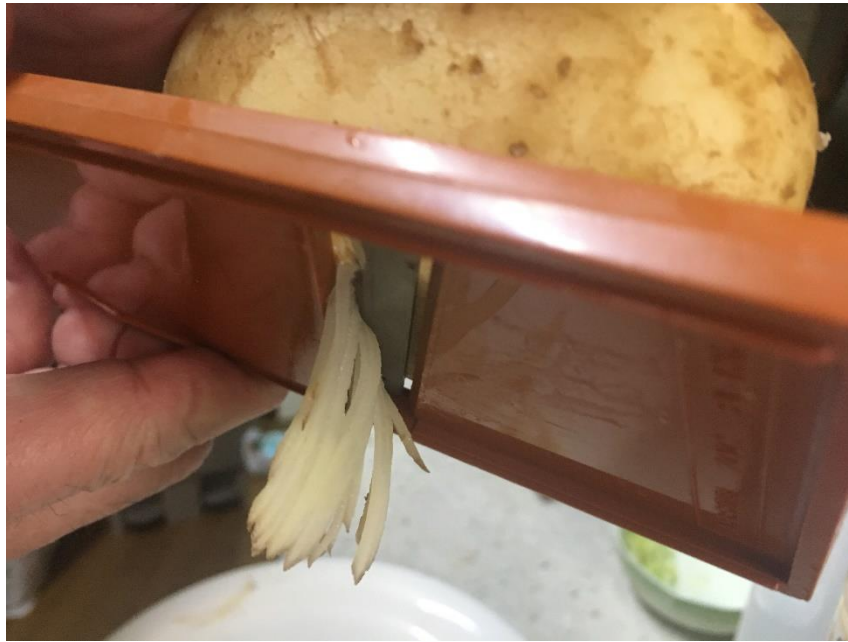
時短するにはスライサーも使いましょう

素早く切れて、細いからゆで時間もついでにカット！



下のようなスライサーも使って具材をカットしてみましょ
う。スライサーを使うと切るのも早く、スープ投入後の時間
も短くて済みます。食感を残すために繊維に沿ってスライス
しましょう。





ちなみに ↑こんなふうに出てきます



鍋風汁物に欠かせない甘みのある白菜の芯

汁物の時には繊維に沿って切るとシャキシャキ食感が残ります

右の葉っぱの部分も繊維に沿って切りましょう

芯の部分を入れてから葉っぱの部分をいれるとバランスいいです



スライサーにかけたジャガイモは油で揚げてサラダ
の上に乗せると子供たち喜びます



これは我が家の手抜きサラダです



ワンタンや餃子の皮も細長く切ればそのままスープに使えるし、油で揚げてサラダの上に乗せても子供たち喜びます。

確認

- 具材は同じでも鶏がらやコンソメ、カツオに昆布など出汁を変えればまったく違うものになります。（共通に使える具材多数）
- いちょう切りや千切りなど切り方を変えても食感が変わります。
- スープにベーコン、汁物にちくわ等を入れるだけで子供の食べ具合が変わります。
- 給食のように具材たっぷりにすれば、汁・スープはもはや鍋です！

まとめ 基本編はいかがでしたでしょうか

- 1、 お弁当や作り置きだととかく野菜が不足しがちです。だからこそ、汁やスープを野菜たっぷりにして食物繊維をたくさんとらせてあげてください。
- 2、 スープに入れるセロリなどは斜めに薄く切ってもいいですね。セロリ嫌いな子でも給食なら気づかず食べています。
- 3、 ちなみに、給食では野菜をよく洗っているのですが、ニンジンや玉ねぎ、ダイコンなど野菜の皮ははじめにゆでて、野菜の皮からも出汁を取っています。野菜のうま味は皮にあります。玉ねぎの皮など色も香りもおいしそうな出汁が出ますよ！

こんな感じに皮をためて、沸騰したお湯にポン！



生姜も皮ごと。私は5分ぐらいでざるでこします。そこにコンソメを入れればコンソメスープ・顆粒の鶏がらを入れればそれ

は鶏ガラスープ。昆布やカツオなら味噌汁やすまし汁になります。

4、 コンソメスープや鶏がらスープに**刻んだベーコン**を入れる、

残

り物の白ワインを少し入れる、粒胡椒をガリガリっと入れるだけ

でなんだか高級なスープになります。

お知らせ

あと、学校給食のある時とないときの大きな違いがあるとすれば**カルシウム不足**です。カルシウムは牛乳が一番多く含まれています。ただし、カルシウムは吸収率が低いのです。それを高めるためには**ビタミンD**が有効です。

キノコ類をスープに入れてビタミンDを摂取し、カルシウムの吸収率をあげるよう心がけてください。**カルシウム**は**安眠効果**や**心の安定効果**があるともいわれています。学校がキノコ類も好き嫌いをしないように少しでも食べられるといいね！と言うのはこういうところにも関係しているのです。

子供たちが笑顔で戻ってくるのを心待ちにしています