

## 校長がおすすめる

### 給食お昼ご飯・お弁当 写真集編

子供たちがいない学校はとても寂しく感じます。同時に、みんな元気になっ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。



このコーナーは給食の写真です

写真から献立のイメージを膨らませてください

以下の写真は給食で実際に出したものです

## 野菜をとらせたいコーナー



### 春キャベツのネギ塩豚丼

キャベツは少しゆでてから豚肉と一緒に炒めるといいかもしれません。玉ねぎも炒めるとあまくなります。



### いろどり 菜の花の彩 おひたし

私はゆでるときにだし汁にゆで塩とちよっぴり醤油です。水分をしっかり絞ること。出汁が効いていればドレッシング不要かと。



### ナムル

豆もやしを使ってゴマ油とゴマを使えばナムル。野菜は固いものから時間差でさっとゆでる。刻みのりなんかもいいですね。



### 春キャベツのサラダ

コーンを使えば彩鮮やか。  
しつこいようですが、水はしっかりと絞ることと、ドレッシングは食べる直前にかける。



### キュウリ & コーンサラダ

上のキャベツが長く切ったキュウリに変わっただけ。  
でも、見た目も食感も別のものに変身。



### ミニキューブサラダ

サラダにチーズをかけるだけでまた食べっぷりが変わります。  
キュウリも少ししんなり。ジャガイモ以外多少硬くゆでも OK!



## ポパイ (ほうれん草) サ ラダ

名前を変えるだけでもイメージ  
が変わります。バターで香りづ  
け、塩コショウを振って、ベーコ  
ン炒めてのせてもいいかも。



## パリパリ麺サラダ

ようするにサラダの上に、  
ベーコンでも、餃子の皮の揚  
げたのでも、なんかあればア  
クセント！



## ツナのサラダ

ツナ以外野菜は同じでも  
いいのです。のせるもの・切  
り方・ドレッシング・・・こ  
れが違えば別メニューに！



### わかめのサラダ

お弁当には向かないけれど、もやしと人参をゆでてそこにわかめ。水はよく絞ってください。



### 白いんげん豆のサラダ

水煮した豆は売っています。コーンを入れて、キュウリは小さく太めにすると、豆の食感が目立ちません。



### ジャンボ餃子と浅漬けキュウリ

揚げ物とさっぱりしたキュウリ。取り合わせを考えるのも大事ですね。



## 青のり大豆

前の晩に水に浸し、軽くふいて片栗粉をまぶし、カリッと揚げます。青のりと塩をふって出来上がり。おやつ感覚ですが、これも立派な大豆の料理！「朝から揚げ物はちょっと」なんて言わないで頑張ってください！

## 魔法のカレー粉を使って

子供たちはカレー粉大好き！

マヨネーズにカレー粉混ぜてみるとこれまたおいしい。

唐揚げ粉にカレー粉混ぜてもいいし、ピラフにかけてもいいし。

いろいろ試してみてください。

次は**スープ編**です

お弁当でもおうちのお昼ごはんでも保温のスープ入れを使うと昼も火を使わず電子レンジも使わずホカホカです。

野菜が不足するので、具たくさんにして、食べる汁物・食べるスープにしましょう。そうです、要は鍋にしちゃえば野菜不足解消です！

詳しくは

校長と栄養士がおすすめる

給食お昼ご飯・お弁当 基本編を！



### わかめと卵のスープ

コンソメスープでも鶏ガラ出汁でもよし。コーンを入れれば彩もよし。スープを回しながら溶き卵を少しずつ入れれば天女の羽衣が舞うかのようにフワリ！



### キムチスープ

鶏ガラスープに赤みそ少々。キムチはお好みの量で。ニラは火を止めてから入れましょう。少し小さめに刻んでもいいです。



### トッポギ入りキムチスープ

そうです。トッポギ入れるとアクセントになるのです。お豆腐入れてもいいですね。豚肉・人参・もやし・トッポギ・豆腐など等々お好みで！



### ジャガイモ入りキムチスープ

もうお分かりですね。要するにトッポギをジャガイモにしたものです。ホクホクがキーワードです。



## モズクスープ

昆布とカツオの合わせ出汁にお酒と醤油で味付け。エノキとモズク、お好みでネギやヒジキを入れればいいだけです。モズクはもつといれましょう！

### 豆知識

昆布出汁とるの大変そう！なんて思っている方**必見**

- 1、 昆布は前の晩に水に浸しておけばそれで出汁が出ています。朝加熱すればそれでOK！
- 2、 昆布出汁が沸騰する前に昆布を取りだし、花かつお二パック入れて沸騰後3~4分でこします。（本当は厚削りのほうがおいしいです）  
これで、昆布とカツオの合わせ出汁ができます。

昆布のグルタミン酸とカツオのイノシン酸といううまみ成分の相乗効果で**うまみは7倍**になります！

※ **塩の過剰摂取は子供たちの将来によくありません。**どれくらいの塩分濃度がちょうどよいか、そしてその濃さは実際どれくらいなのか。子供たちは給食で勉強しています。ぜひ、聞いてみてください！



## 春雨スープ

そうです。野菜の具材は共通で、アクセントに春雨を入れればよいのです。コンソメ味でも鶏がら味でもよし。カツオと昆布に酒と塩と醤油でお吸いにしてもOK! どれもおいしいです。



## ビーフンスープ

モズクや春雨をビーフンにチェンジするとまた別の一品になります



## 七夕スープ

ビーフンをそうめんに変えて、オクラのスライスが織姫彦星。人参大根はスライサーで。エノキとほうれん草が入っています。



### チンゲンツァイのスープ

コンソメでもすまし汁でもいいです。「基本編」を見て、ベースの4パターンを確認してください。



### のっぺい汁

合わせ出汁に醤油と酒

鶏肉・人参・こんにゃく・レンコン・長ネギ、厚揚げもいいですね。

そこに、水溶き片栗でとろみがつけば出来上がり！



### トマトと卵のスープ

コンソメ味がいいですかね

トマトは缶詰だと時短です。加熱するとトマトの酸味は弱まります、そこにお砂糖を一振り溶き卵でトマト嫌いも克服です。



### 豆乳味噌汁

豚汁を濃い目に作ってそこに豆乳を投入（笑）



### 青さの味噌汁

岩ノリでもおいしいですね。写真が見にくくてすみません。



### ほうれん草と

てまりふ  
手毬麩のお吸い

合わせ出汁に酒と醤油、豆腐ニンジン、ホウレンソウ、手毬麩はスーパーでも売っています。



## いろいろ野菜の鶏がらス ープ

ブロッコリーとカリフラワー、シ  
メジにニンジン、玉ねぎにかぼち  
ゃ、そして **ベーコン!**



## フォー

春雨にモズク、ビーフンときた  
らフォーも！味はコンソメでも  
お吸いでも。これじゃダメなんて  
ことはないです。試してみましょ  
う！



## 吉野汁

カツオと昆布の合わせ出  
汁がおいしいです  
ちくわが入って、ちくわ  
からも出汁が出ます。

## まとめ

ここに書かれていることは、給食から学んだ校長個人の感想に基づいています。おうちにいる子供たち、お弁当を持っていく子供たちが少しでも楽しいご飯の時間を過ごせること、そして、おうちの方がお仕事などいろいろある中、少しでもお昼づくり・お弁当作りの参考になればと考えています。

いろいろ試す中でもっと良いものを見つけてください。

早く笑顔の子供たちに会いたいです。

そのためにも、今回のウイルス問題が早く収束し、以前のようにどこにいても心配しなくていいようになってほしいと願わずにはられません。

早く聞きたいです。

昇降口で「ただいま！」の明るい声を。

給食の時間に教室で「いただきます！」の元気な声を。