

スクールランチ



南中山中学校

令和元年度3月

規則正しい食生活で臨時休業中も健康に過ごそう！

臨時休校になって2週間経ち、生活リズムが崩れがちな時期ではないかと思います。休み中も、学校がある日と同じように、早寝早起きをして、朝ごはんをしっかり食べましょう。運動量が減って、食欲の無い人もいると思います。そんな時こそ、栄養のバランスを考えた食事が大切です。

中学生のみなさんは、料理の腕を磨くチャンスです！

外出を控えた生活では、家庭の仕事を色々手伝うことができますね。早起きして家族の朝食を作ったり、自分のランチを自分で用意したりなど、積極的に食事作りにもチャレンジしてみてください。給食では、家庭で不足しがちな栄養素を一日に必要な量の1/2摂ることを目標にしています。つまり、給食を食べていない間は、その栄養素は意識して摂らないと不足してしまうということです。それは、**主にカルシウムと鉄分**です。毎日牛乳か豆乳を飲むようにしましょう。ヨーグルトもおすすめです。味付けのりや乾燥わかめ、ごまなど海藻類や種実類も食べましょう。

学校が始まっても変わらずに過ごせるように、**臨時休業中も、規則正しい生活を送るようにしましょう。**

朝食メニューは簡単で温かい料理がおすすめです。

朝食は、おなかがすいた～！という体の状態ではないことが多いと思います。つつい抜きがちになってしまうのは、そのせいでもありますね。朝食の役割は、空腹を満たすというよりは、一日の活動を始められるように、身体を目覚めさせることです。身体が目覚めるためには、以下の3つのポイントが重要です。

- 寝ている間に汗で失った水分をとること → みそ汁やスープ
- 寝ている間に下がった体温をあげること → 肉・乳・豆腐などのタンパク質
- 脳や筋肉に活動するためのエネルギーを補充すること → 主食

この3つのポイントを満たす朝食として、**主食+具たくさん**の温かい汁もの、をおすすめします。もちろん、おかずやサラダやくだものなどを組み合わせて食べた方がいいことは確かですので、準備出来る人はぜひ一汁三菜のそろった食事を摂って欲しいのですが、毎日そろえるのが難しい人は、まずはこの2つから始めましょう。

主食は
エネルギーの源



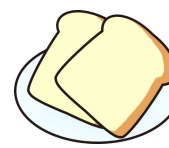
肉や豆腐の
入ったあたたかい汁もので
体温を上げる



鍋に人数分の水を湧かして、家にある野菜や肉を自由に入れて、味付けは、市販のみそ汁の素を使うと簡単です。

ごはんを炊く前に、お米を少し水に漬けておくと芯からふっくら立ち上がるようなおいしいごはんになります。タイマー機能を利用してもいいですね。

主食は
エネルギーの源



乳製品や肉類を
プラスしたあたたかい汁もので
体温を上げる



パンにマーガリンやジャムでもいいですが、ピザソースをぬったり、スライスチーズやハムを乗せて焼くと栄養価が上がります。

市販のコーンスープの素にコーン缶や牛乳を足したり、市販のミネストローネの素にベーコンや生トマトをザク切りして加えたり、家にあるもので具を増やすと簡単に具たくさんになりますね。

和食のおかずなら、納豆や卵かけごはんなど、洋食のおかずならハムやツナ、炒り卵などをプラスすると、より充実した朝食になりますね。サラダの代わりにくだもの食べてもいいです。

昼食メニューは給食を参考に！

給食のメニューを自分で作れたら、栄養バランスの良い昼食が食べられますね。レシピを紹介します。

給食で人気のあったメニューです。ぜひ作ってみて下さい！



【鶏塩じゃが】



作り方

- ① 肉・野菜を切っておく。
- ② 鍋を火にかけて炒め油を入れて弱火でんにくを炒める。(火が強いとほねる)
- ③ 鶏肉を入れて中火にし、炒める。
- ④ にんじん→たまねぎの順に炒め、水を入れてからじゃがいもを入れ、沸騰するまで強火、沸騰したらコトコトと煮る。焦げないように時々混ぜて、水分が蒸発したら適宜水を足す。
- ⑤ じゃがいもを割ってみて芯まで熱が通っていたら、調味料を入れる。和風だしの素と料理酒は、じゃがいもが煮える前に入れても良い。味がしみたら火を止める。[完成]

材料 (2人前)

鶏もも肉 60g …2cm 角切り位に切る
 じゃがいも 200g (中2個) …大きめ角切り
 にんじん 50g (中1/2本) …1/4 ちょう切り
 たまねぎ 200g (中1個) …2cm 角切り
 おろしんにんく 2g …市販のチューブでも可
 炒め油 (サラダ油) 小さじ1
 水 50cc
 料理酒 20cc
 塩 2g
 黒こしょう 1ふり (お好みで)
 和風だしの素 1～2g

※肉じゃがの塩味です。んにくの香りが効いています。

【もやしときゅうりの中華和え】



作り方

- ① ドレッシングの材料を混ぜて、小鍋で火にかけ、さっと沸騰させてから冷蔵庫で冷やしておく。
- ② きゅうりはせん切りにする。
- ③ もやしはゆでて水にとってあら熱をとっておく。
 ※ 耐熱容器に入れてラップをし2分程度加熱でもよい。
- ④ もやしときゅうりを混ぜて、冷えたドレッシングで和え、仕上げにごまをふりかける。[完成]

材料 (2人前)

もやし 90g
 きゅうり 30g … せん切り
 白ごま 適宜
 ★ドレッシング
 ごま油 3.6g しょうゆ 7.0g
 酢 7.0g 砂糖 4.0g
 塩 0.4g 中華スープの素 (顆粒) 0.8g
 おろしんにんく 0.3g トウバンジャン 0.1g

★ドレッシングの分量は、およその割合で考えて、味見しながら加えてもいいと思います。10～20倍くらいの量で作り置きしておいてもいいですね。

【麦のクリームリゾット】



材料 (2人前)

大麦 (押し麦)	30 g	…	ぬるま湯に漬けておく
ベーコン	30 g	…	せん切り
にんじん	30 g (中 1/3 本)	…	せん切り
たまねぎ	120 g (中 1/2 本強)	…	せん切り
マッシュルーム (缶)	20 g		
パセリ	少々	…	みじん切り
バター	3 g		
塩こしょう	適宜		
クリームシチューの素	2~3人分		
牛乳	100 cc		
水	0 cc		

作り方

- ① ベーコンと野菜は切っておく。
 - ② 水に漬けていた大麦はザルに上げて水気を切っておく。
 - ③ 鍋を火にかけてバターを溶かし、ベーコン、たまねぎ、にんじんを炒める。
 - ④ 水と麦を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮てからクリームシチューの素と牛乳を入れて焦げないように混ぜながら温める。水分が足りない時は適宜水を足す。
 - ⑤ マッシュルームを入れて一煮立ちさせながら火を止め、パセリのみじん切りをパラッと振り入れる。
- [完成]

※ クリームシチューの素がなければ、バター(大さじ1)と小麦粉(大さじ2)を弱火で炒めて牛乳(200cc)で延ばし、コンソメ(固形1個又は5~6g)塩こしょう(味見しながら)で味付けをして手作りのホワイトソースを作りましょう。

やまさかたっしゃめし 【山坂達者飯】



材料 (2人前)

精白米	160 g		
大麦 (米粒麦)	10 g		
うすくちしょうゆ	5 g (小さじ1弱)		
植物油	6 g (小さじ1と1/2)		
乾燥大豆	10 g	…	2時間~水に浸しておく
しらす干し	12 g		
さつまいも	40 g (大 1/8 本)	…	皮付きさいの目切り
揚げ油	適宜		
本みりん	4 g		
砂糖	8 g		
しょうゆ	4 g		
水 (炊飯用)	190 cc		
黒ごま	4 g		

作り方

- ① 米は洗ってたっぷりの水(分量外)に浸しておく。
- ② 大豆は洗ってたっぷりの水(分量外)に浸してもどし、十分に水を吸ったらザルに上げて水気を切っておく。
- ③ さつまいもは皮付きのまま大豆と同じ位のサイコロ状に切っておく。
- ④ ボールに本みりん、砂糖、しょうゆを入れて混ぜておく。
- ⑤ 大豆、しらす干し、さつまいもをそれぞれ素揚げして、④とからめて味を染みこませておく。
- ⑥ 水に浸していた米は、ザルに上げて水気を切り、炊飯器に入れ、分量の水と麦、うすくちしょうゆと植物油も加えて普通に炊く。
- ⑦ 炊きあがったら⑤と黒ごまを混ぜ入れて蒸らす。[完成]

※ 給食では、もち米を30%加えて、もちもちした食感を出しています。ご家庭で30%もち米を加える時は、
精白米 112g
もち米 48g
水の量は 190cc → 180cc
になります。
もち米を混ぜても同じように調理して大丈夫です。

ジャージャー豆腐
【家常豆腐】



材料 (2人前)

生揚げ	180g	食べやすい大きさに切る
豚ひき肉	50g	上白糖でもよい
にんじん	45g	(中1/2本) みじん切り
長ねぎ	30g	(中1/3本) 小口切り
おろし生姜	3g	
おろしにんにく	2g	
干し椎茸	2~3g	(1~2枚程度) 水戻し, みじん切
*戻し汁使用します		

調味料

植物油 (サラダ油)	1.5g	(炒め用)	赤味噌	14g
トウバンジャン	1.5g		テンメンジャン	9g
砂糖	2.5g		コチジャン	1.5g
中華スープの素 (顆粒)	1.7g		片栗粉	3g
しょうゆ	6g		ごま油	1.5g
本みりん	3g		水	200cc
				(干し椎茸の戻し汁)

作り方

- ① 生揚げは切って熱湯をかけて油抜きをしておく。野菜は切っておく。
- ② 鍋を火にかけて、炒め用のサラダ油をしいて、にんにく、生姜、ねぎ、トウバンジャンをさっと炒める。
- ③ 次にひき肉を入れてよく炒め、にんじんを入れてさっと炒める。
- ④ 水を入れて沸騰したら、干し椎茸、生揚げを入れる。
- ⑤ 砂糖、中華スープの素、しょうゆ、みりんの順に入れ、赤味噌とテンメンジャンとコチジャンは煮汁で溶いてから入れる。
- ⑥ 味が整ったら、いったん火を止め、少量の水で溶いた片栗粉を混ぜながら入れる。
- ⑦ 片栗粉が良く混ざったら再び火を付けて焦げないように混ぜながら沸騰させる。ごま油を回し入れたら火を止める。【完成】

【ゼノワーズパン】



材料 (4人前)

丸パン生地	大4個	
有塩バター	24g	常温にもどす
三温糖	24g	上白糖でもよい
鶏卵	24g	(中1/2)
* 鶏卵は、1個を割りほぐし、半分使用する		
薄力粉	16g	
アーモンド粉	24g	
ラム酒	5g	

作り方

- ① ボールに常温にもどしたバターと上白糖を入れて泡立て器でよく混ぜる。
- ② ①に、割卵した卵を入れて混ぜ、アーモンド粉、小麦粉を順に加えてよく混ぜる。小麦粉は固さを見て減らしても良い。
- ③ ②にラム酒を加えてよく混ぜる。
[生地出来上がり]
- ④ パンに生地をぬって180~200℃のオーブンで約10分焼く。端の方や鉄板に触れているところなど、ほんのり黄金色に焼き色がつくくらいしっかり焼く
【完成】

※ 給食では丸パンに生地をぬってメロンパンの様な仕上がりにはしていますが、食パンにこの生地を薄くぬって焼いても美味しく出来ます。

ゼノワーズ (ジェノワーズ) とは、フランス語でスポンジケーキをさすのだそうです。このサクサクした食感でほんのり甘いケーキの生地をパンに乗せて焼いたのが、ゼノワーズパンです。