

休校中の子供の食事について

臨時休校により長い休みが続いています。休みの間でも子供達が元気に過ごせるように栄養の面からの提案です。

★休校中の子供の食事のポイント★

1. 栄養バランスは1日単位で考えましょう！

◎ **黄・赤・緑**の食品をそろえましょう！（3つの食品群）

体の中での働きによって3つの色にグループ分けしています。

黄・・・**体を動かすもとになる（熱や力のもとになる）働きの食べ物**

➔炭水化物（ごはん・パン・めん・イモ類など）

脂質（油・バターなど）

糖質



特に、脳のエネルギー源の中心となる栄養素です！

赤・・・**体をつくるもとになる働きの食べ物**

➔たんぱく質（肉・魚・たまご・大豆など）

カルシウム（牛乳・乳製品・骨ごと食べられる小魚など）



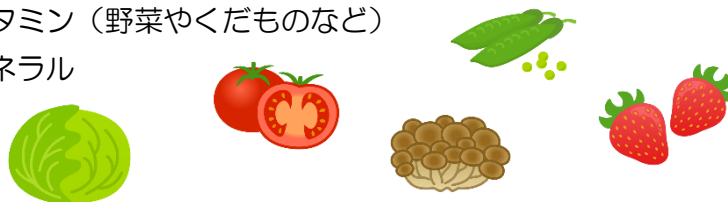
牛乳を毎日飲んでいますか？毎日飲んでカルシウムを取りましょう！



緑・・・**体の調子を整える働きの食べ物**

➔ビタミン（野菜やくだものなど）

ミネラル



◎ 主食・主菜・副菜をそろえるよう意識すると自然と**黄・赤・緑**の食品がそろいます。（ワンプレートでもできます）

しゅしょく

主食・・・ごはんやパン、めん類（おもにエネルギーのもとになる食品）

しゅさい

主菜・・・魚や肉、たまごや大豆（おもに体をつくるもとになる食品）などを多く使ったおかず

ふくさい

副菜・・・野菜やきのこ、いもや海藻類（おもに体の調子を整えるもとになる食品）などを多

く使ったおかず

◎インスタント食品を食べる場合でも、何か食材をプラスしてみましよう！

- レンジで加熱した野菜などを加える。
- 晩御飯などの残りのおかずを加える。



2. 子供達だけで過ごすときは安全第一で！

火や包丁を使わなくても済むように工夫しましょう。

*材料は時間があるときに子供と一緒にあらかじめ切って小分けにし、冷蔵庫や冷凍庫で保存しておくなど。

*炊飯器・電子レンジ・オーブントースター・ポットなどを活用しましょう。
(使い方をしっかり教えておきましょう。)

3. 子供達と一緒に食事作りをしましょう。

食事作りチャレンジすることで気分転換にもなりますし、子供達の自分出来る自信がつかます。

★子供でも作ることができる簡単レシピです。是非、チャレンジしてみてください。

おいしく食べて元気に過ごそう！

かんたんオムレツ ♪

材料 (1人分)

たまご・・・1個

ミックスベジタブル・・・20g

ベーコン・・・1/2枚

牛乳・とろけるチーズ・・・各大さじ1



作り方

1. ボールにたまごをわり、牛乳を加えてよく混ぜる。
2. ココット皿のような深めの器にミックスベジタブルを入れ、1を流し入れ、ベーコンとチーズをのせる。
3. ラップをかけずに電子レンジで2分30秒くらい加熱する。

たまごのサンドイッチ♪

材料 (2人分)

パン …… 2枚
たまご …… 2個
レタス …… 1 or 2枚



*ロールパンでも食パンでもOK



作り方

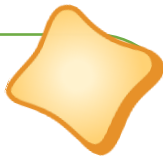
1. 耐熱ボール (丼鉢でもOK) にたまごをわり、ラップをふわっとかけて電子レンジで1分30秒くらい加熱する。
2. 加熱できたら、少し冷ましてから泡立て器でたまごをつぶす。
(あつあつでつぶすとたまごが爆発することがあるので注意!) 塩・こしょう・マヨネーズで味をつける。
3. レタスと2をパンにはさむ。

春が旬のアスパラ
レシピ!

アスパラとウインナーのつけるだけトースト♪

材料 (1人分)

パン …… 1枚
アスパラ …… 2本
ウインナー …… 2本
マヨネーズ …… 小さじ2
とろけるチーズ …… 適量



作り方

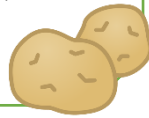
1. アスパラは固い部分を切り落とし、縦半分に切る。(下茹でしないので火を通りやすくするため) ウインナーも縦半分に切る。
2. 食パンにマヨネーズをぬりアスパラとウインナーをのせ、とろけるチーズをかけてオーブントースターで5分くらい焼く。

*アスパラの固い部分は、皮むき器で皮をむきバターとしょうゆで炒めてもおいしい!

ポテトとコンビーフのっけるだけトースト ♪

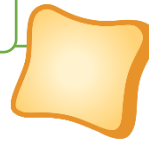
材料 (1人分)

パン …… 1枚
じゃがいも …… 1/4個
コンビーフ …… 1/4缶
マヨネーズ …… おおさじ1
とろけるチーズ …… 適量
ドライパセリ あれば少々



作り方

1. ジャがいもは千切りにして水にさらす。
2. ジャがいもの水気を切り、コンビーフを崩しながらマヨネーズを加えて混ぜ合わせる。
3. 食パンに2と、とろけるチーズをのせてオーブントースターで5分くらい焼く。
4. 仕上げにドライパセリを散らす。



チーズハニートースト ♪

材料 (1人分)

パン …… 1枚
とろけるチーズ …… 適量
カマンベールチーズ …… 1カット
はちみつ …… おおさじ1



作り方

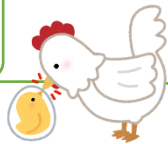
1. カマンベールチーズを3~4等分に切る
2. 食パンに、とろけるチーズ、カマンベールチーズの順にのせる。
3. トースターで4~5分くらい焼く。
4. はちみつを全体にかける。



親子どんぶり ♪

材料 (1人分)

サラダチキン …… 50g
たまねぎ …… 1/8個 (25g)
★めんつゆ (濃縮2倍) …… おおさじ2
たまご …… 1個
ごはん …… 茶碗1杯分



作り方

1. サラダチキンは2cm切る。玉ねぎは薄切りにする。
2. 耐熱容器に1の材料と★を入れ、ラップをふわっとかけて電子レンジで3分加熱する。
3. たまごをわり、溶く。
4. 2を電子レンジから取り出して3の溶きたまごを回し入れラップをかけずに40秒加熱する。
5. もう一度取り出して軽く混ぜ、さらに50秒加熱する。ごはんのにのせる。

ひじきのにももの♪



きゅうしょく とうじょう
給食でもよく登場する
「ひじきのにももの」！ア
レンジしました！

ざいりょう (ひじき1袋分)
乾燥ひじき …… 1袋 (30g)
にんじん …… 1本
あぶらあげ …… 1 or 2枚
シーチキン …… 1缶
★しょうゆ・酒・みりん・砂糖・水
…… 各大さじ2

*作り置きできるような多めの材料
にしています

作り方

1. ひじきは水でもどす。にんじんは干切り・油揚げは8mmくらいの幅に切る
(油揚げはキッチンバサミで切ってもO.K)
2. 耐熱容器に材料を入れ、★の調味料をかける。ラップをふんわりかけて電子レンジで15分くらい加熱する。
3. よく混ぜて冷ます。

*冷めると味がしみ込みます！

はる しんたま
春の新玉ねぎ！
おいしいですよ

ナポリタン ♪



ざいりょう (1人分)
ベーコン …… 1枚
にんにく …… 1/2片
玉ねぎ …… 1/8個 (25g)
スパゲティ …… 100g
★1：水 …… 250ml
塩 …… 一つまみ
バター …… 小さじ1/2
★2：ケチャップ …… 大さじ1
ウスターソース・さとう
…… 各小さじ1
*あればドライパセリ、粉チーズ
…… 適量

作り方

1. ベーコンは1cm幅に切り、にんにくはみじん切り、玉ねぎはうす切りにする。
2. 耐熱容器にスパゲティを半分に折って入れ、★1を加える。ラップをかけずにスパゲティの袋に書いてあるゆで時間より3分くらい長く加熱する。
3. 取り出して混ぜ、★2をかける。ラップをかけずに2分加熱し、よく混ぜてパセリ、粉チーズをふる。

*にんにくはチューブのにんにくでもO.K

*スパゲティを取り出すときは、やけどしないように注意してね。

カレーうどん ♪



材料 (1人分)

- 油揚げ …… 1枚
たまねぎ …… 1/4個
冷凍うどん …… 1玉
ねぎ …… 1/2本
★1：カレールウ 1片 (約20g)
 麺つゆ (濃縮2倍) 大さじ1
 水 …… 200ml
★2：片栗粉 小さじ1
 水 …… 大さじ1

作り方

- 油揚げは8mmくらいに切る。
玉ねぎは、細切りにする。
- 耐熱容器に冷凍うどんを入れ、上に玉ねぎ、油揚げを順に入れ調味料★1を入れる。
ふんわりとラップをかけ、電子レンジで10分～15分加熱する。
- よく混ぜ、熱いうちに混ぜ合わせた★2を加えとろみがつくまでよく混ぜる。ねぎを加え電子レンジで30秒加熱する。

ハッシュドビーフ ♪

材料 (2人分)

- 牛肉切り落とし …… 200g
塩・こしょう …… 少々
小麦粉 …… 小さじ2
しめじ …… 1/4パック (50g)
玉ねぎ …… 1/4個 (50g)
にんにく (チューブでもO.K) 1/2片
バター …… 少々
ゆでたまご …… 1個
(鍋にたまごがかぶるくらいの水を入れる。水から火にかけふっとうしてから7分くらい加熱する。3分くらいそのままおき、水で冷ます)
★トマトケチャップ } 各大さじ1
 ウスターソース }
 酒・水 }
コンソメスープの素 …… 小さじ1

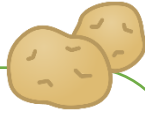


作り方

- 耐熱容器に牛肉を入れ塩・こしょうをふり小麦粉をからめる。しめじは石づきを取ってほぐして洗う。玉ねぎは細切りにする。
*小麦粉で肉が固くなるのを防ぎ、とろみをつけます。
- 牛肉の上にしめじ、玉ねぎ、にんにくの順に乗せ。混ぜ合わせた★の調味料を入れバターを上に乗せる。ラップをふわっとかけて電子レンジで7分くらい加熱する。
- よく混ぜてごはんと一緒に器に盛る。ゆでたまごを切ったのせる。

5年生の調理実習でつくります！

にくじゃが ♪



材料 (1~2人分)

じゃがいも・・・小2個
(200g)

玉ねぎ・・・1/4個(50g)

にんじん・・・1/2本(50g)

ぶたばら薄切り肉・・・100g

★しょうゆ・酒・砂糖
・・・各小さじ1/2

みりん・・・大さじ



作り方

1. じゃがいもは小さめの一口大に切る。玉ねぎは薄切り、にんじんは小さめの乱切り、ぶた肉は3cmくらいに切る。
2. 耐熱容器にぶた肉・玉ねぎ・じゃがいも・にんじんの順に入れ、混ぜ合わせた★の調味料をかける。ラップをふんわりかけて電子レンジで13分くらい加熱する。
3. よく混ぜて冷ます。

*冷めると味がしみ込みます！

ぶただいこん 豚大根 ♪



材料 (2人分)

大根・・・1/4本

ぶた豚バラ薄切り・・・150g

★しょうゆ・酒・さとう・みりん
・・・各大さじ1

片栗粉・・・小さじ1

水・・・大さじ1

作り方

1. 大根は厚めに皮をむき、8mmの厚さのいちょう切りにする。
2. 耐熱容器に大根・ぶた肉の順に入れ、混ぜ合わせた★の調味料をかける。
3. ラップをふわっとかけて電子レンジで13分くらい加熱する。よく混ぜて冷ます。

*冷めると味がしみ込みます！