

# 給食だより

令和2年4月30日  
ニセコ町学校給食センター

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、休校措置が取られました。家庭で過ごす時間が増えたことで、生活リズムも崩れがちです。1日3食きちんと食べて、生活リズムを崩さないようにしましょう。そこで、ニセコ町学校給食センターより、お家でできる給食メニューレシピを紹介します。今回は、第1弾として給食の人気メニューを紹介し、子どもたちに人気のメニューなのでぜひご家庭で献立の参考にさせていただけたら幸いです。また、生活リズムを整えるために大切な生活習慣を載せましたので、ご家庭で活用してみてください。

## 給食メニューレシピ紹介

### 「かりかりサラダ」

材料（4人分）

- ・ ハム…4枚
- ・ キャベツ…80g
- ・ きゅうり…20g
- ・ ホールコーン…30g
- ・ ジャがいも…80g
- ・ 揚げ油



～作り方～

- ① ジャがいもは千切りにし、油でかりかりに揚げておく。
- ② ハムは千切りにする。
- ③ キャベツは太めの千切りに、きゅうりは小口切りにし、それぞれ軽く塩をふって（分量外）水分をしぼっておく。
- ④ ☆印の調味料をボウル等で合わせ、そこに②・③の材料とホールコーンを加え混ぜ合わせる
- ⑤ ④に①のジャがいもを散らしてできあがり。

※学校給食のレシピを家庭で作りやすいよう内容を一部アレンジして

1人分当たり 熱量71kcal たんぱく質2.7g 脂質3.2g 炭水化物7.8g 食塩相当量0.5g

【ドレッシング】

- ・ 酢…大さじ1/2
- ・ 砂糖…小さじ2
- ・ 塩…小さじ1/4
- ・ 白こしょう…少々
- ・ 油…小さじ1/2
- ・ 白いりごま…大さじ1

☆

### 「鶏のさっぱり煮」

材料（4人分）

鶏もも肉…50g×4切

- 調味料
- 酒…小さじ1
  - 砂糖…大さじ1
  - 本てり…小さじ1
  - 酢…大さじ2
  - しょうゆ…大さじ2
  - にんにく…1かけ
  - 生姜…1かけ



～作り方～

- ① にんにくと生姜はすりおろしておく（市販のチューブでも可）。
- ② 鍋に調味料を入れ全体を混ぜ、中火で加熱する。温度が上がってきたら鶏肉を静かに入れる。
- ③ 鶏肉がつかからない場合、日本酒か水を加え味がしみるようにする。
- ④ 鶏肉全体がつかないようにならし煮る（アルミで落とし蓋をする）。
- ⑤ 途中あくを取りながら弱火～中火で静かに炊く。
- ⑥ 味がしみたらできあがり。

※鶏もも肉は手羽元等でも可。

※学校給食のレシピを家庭で作りやすいよう内容を一部アレンジしています。

1人分当たり 熱量96kcal たんぱく質11.5g 脂質2.4g 炭水化物6.4g 食塩相当量0.9g



## せいかつ ととの 生活リズムを整えるには？



体内時計を正常にし、生活リズムを整えるためには、次のようなことが大切です。

- 毎日、ほぼ決まった時間に起きる。
- 早起きをして、朝の光を浴びる。
- 毎日、朝ごはんを食べる。
- 1日3食を、決まった時間に食べる。
- 日中は、少しでも体を動かす。
- 夜は、あまり明るい光を浴びないようにする。