



# 給食だより 特別号



令和2年5月

太田市立旭小学校

休校中、ご家庭での食生活はいかがですか？毎日の食事の用意、本当におつかれさまです。栄養が整った食事をとることがベストですが、毎食整えることはとても難しいことだと思います。しかし、ウイルスに負けない健康な体作り、成長期を十分に生かす体作りをするためには、栄養管理は大切です。家庭でも取り組みやすい方法から取り入れていきましょう。

## 家庭でも牛乳を飲みましょう！

今回の給食だより特別号では、給食で毎日出ている牛乳についてご紹介します。

学校では昼食に、牛乳を1本飲む習慣がありますが、家庭ではどうでしょうか。

成長期のみなさんは、しっかりとカルシウムを摂る必要があるので、家庭でも、積極的に牛乳を飲むとよいでしょう。また、牛乳に含まれるトリプトファンという栄養成分は、体内で幸せホルモンと呼ばれるセロトニンを作るときに必要となる成分です。セロトニンは精神安定や安心を高めたり、慢性的ストレスや疲労感を抑制する効果もあります。体とともに心も整えていきましょう。

### 食事に**プラス牛乳**してみよう！

#### ◎ステップ1

牛乳をそのまま飲む

**1日にコップ2杯飲めるとよいでしょう**

#### ◎ステップ2

・粉末のコーンスープなどに、牛乳を**プラス**する

お湯で溶くだけのコーンスープの粉末を器に入れ、熱湯 30ml 位で溶き、そこに、電子レンジ 600w で1分位温めた 150ml の牛乳を入れて混ぜます

・**ココア**や**紅茶**を飲むときに、**温めた牛乳をプラス**する

お湯で溶くだけよりもコクが出ておいしく味わえます

#### ◎ステップ3

小鍋一つですぐできます♪

「**簡単コーンスープ**」を作ってみよう

《材料》(4人分)

コーンクリーム缶 1缶(「クリームスタイル」と缶に書いてあるコーン)

ホールコーン缶 1缶(「ホールカーネル」と缶に書いてあるコーン)

牛乳 500ml コンソメ 5g(キューブや顆粒) 塩 小さじ1/3 こしょう少々

《作り方》

①コーンクリーム缶を開け、鍋にそのまま入れる。ホールコーン缶は、汁をさっと切って、鍋に全部入れる。

②①に牛乳を入れ、鍋を中火にかける。沸騰させないようにし、あたたまってきたら、コンソメを入れてよく溶かし、塩とこしょうを入れ、味をととのえる。



作ってみよう！



## アレンジみそ汁 キャベツのみそスープ

<p>&lt;材料&gt; 4人分</p> <p>ベーコン 2枚(40g)</p> <p>にんじん 中1/5本(40g)</p> <p>たまねぎ 中1/2個</p> <p>キャベツ 中葉3枚</p> <p>牛乳 160ml</p> <p>バター 5g</p> <p>みそ 大さじ2</p> <p>だし汁 300ml (だしの素でも可)</p> <p>黒こしょう お好みで</p>	<p>&lt;作り方&gt;</p> <p>① にんじんは5mm厚さのいちょう切り、たまねぎはスライス、キャベツは太めの千切りにする。 ベーコンは1cm幅にスライスする。</p> <p>② 鍋を熱し、ベーコンを軽く炒める。</p> <p>③ にんじん、たまねぎを加え、軽く炒めたら、だし汁を加え、煮る。 あくが出たらあくをとる。</p> <p>④ 具材が柔らかくなったら、牛乳、キャベツを加え一煮立ちする。</p> <p>⑤ みそで味を調え、仕上げにバター、お好みで黒こしょうを入れて出来上がり。</p>
---	--

## 牛乳でヘルシー カルボナーラ

<p>&lt;材料&gt; 1人分</p> <p>スパゲティ 80g</p> <p>たまねぎ 1/8個</p> <p>ベーコン 1/2枚</p> <p>にんにく 小さじ1/2 (おろしにんにくでもOK)</p> <p>卵黄 2個</p> <p>牛乳 100ml</p> <p>オリーブ油 大さじ1/2</p> <p>塩 小さじ1/3</p> <p>粉チーズ 大さじ1</p> <p>あらびき黒こしょう 少々</p>	<p>&lt;作り方&gt;</p> <p>① たまねぎはうす切り、にんにくはみじん切り、ベーコンは1cm幅に切る。</p> <p>② スパゲティはたっぷりの湯で表示時間通りにゆでる。</p> <p>③ ボールに卵黄を入れ、牛乳、粉チーズ、塩、黒こしょうを入れてよく混ぜ合わせる。</p> <p>④ フライパンにオリーブ油を熱し、弱火でにんにくを炒める。</p> <p>⑤ ④にベーコン、たまねぎを加えて炒め、②のスパゲティを加え炒める。</p> <p>⑥ <b>火を止め</b>、③を加え、手早く混ぜ合わせたらできあがり。</p>
---	--

## 火を使わずにレンジで簡単おやつ フリン

<p>&lt;材料&gt; 2個分</p> <p>卵 1個</p> <p>砂糖 大さじ2</p> <p>牛乳 130ml (バニラエッセンス) (メープルシロップ)</p> <p>※卵と牛乳は常温にしておく</p>	<p>&lt;作り方&gt;</p> <p>① ボールに卵を割り入れ、固まりがなくなるまでしっかりとく。</p> <p>② 砂糖を加えよく混ぜ、牛乳を2~3回に分けて加える。</p> <p>③ ②をこして、あればバニラエッセンスを加えて混ぜる。</p> <p>④ 耐熱容器に③を流し入れ、ラップをして、電子レンジ300Wで3分加熱する。固まりが弱いようなら、30秒ずつ追加で加熱する。 冷めるまでの余熱でさらに固まるので要注意。 お好みでメープルシロップをかけてできあがり。 温かいままでも冷やしてもおいしく食べられます。</p>
---	---