



給食だより 特別号



令和2年5月

太田市立城東中学校

家庭でも牛乳を飲みましょう！

休校期間中は、家庭で過ごす時間が多くなります。学校では、毎日、給食に牛乳が出ていますので、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。

成長期の中学生は、しっかりとカルシウムを摂る必要がありますので、家庭でも、積極的に牛乳を飲んでほしいです。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。体とともに心も整えていきましょう。

次の方法で、食事に牛乳をプラスしてみるとよいです。

○ステップ1

牛乳をそのまま飲みます。1日にコップ2杯は飲むとよいです。

○ステップ2

・粉末のコーンスープなどに、牛乳をプラスします。

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と、コクが出ておいしく味わえます。

○ステップ3

「簡単コーンスープ」を作ってみましょう。小鍋1つで、すぐにできます。(分量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！

中学生にも作れるお手軽ランチ

牛乳 de スパゲッティカルボナーラ

《材料 1人分》

スパゲッティ 100g

玉ねぎ 1/8 個

ベーコン 1/2 枚 オリーブ油 大さじ 1/2

にんにく 小さじ 1/2 (おろしにんにくでも可)

卵黄 2個 牛乳 100ml

塩 小さじ 1/3 あらびき黒こしょう 少々

粉チーズ 大さじ 1

1 にんにくは、みじん切り、玉ねぎはうす切りにする。

ベーコンは、1センチ幅に切る。

2 スパゲッティは、塩(分量外 小さじ1位)を加えたたっぷりの熱湯にほぐしながら入れ、7分位ゆでる。

3 ボールに、卵黄を入れ、牛乳、粉チーズ、塩、あらびき黒こしょうを入れ、よく混ぜ合わせる。

4 フライパンに、弱火でオリーブ油を熱して、にんにくを炒める。ベーコン、玉ねぎを加えてよく炒め、2のスパゲッティを加え炒める。

5 火を止め、3を加えたら、手早くまぜ合わせ器に盛る。

