



食育だより

令和5年 10月 19日(木)
鹿町江迎学校給食センター
栄養教諭 石田 美穂

木の葉が色づき、秋の深まりを告げています。朝晩の冷え込みに思わず首をすくめてしまうこの季節は、風邪をひきやすくなる時期でもあります。規則正しい食生活を心がけ、体調を崩さないように気をつけて過ごしてほしいと思います。今回は食欲の秋ということで、前回に引き続き、給食おすすめレシピを紹介します。

給食のおすすめレシピ

前回、給食のレシピ紹介をしたところ、もっと教えてほしいとご意見をいただきましたので、今回も、佐世保市学校栄養士会で作成した給食のおすすめレシピ集の一部を紹介します。

魚・海藻・豆は生活習慣病の予防のために、家庭でも積極的に食べてほしい食品です。今回紹介するレシピは、魚・海藻・豆を使った料理で、子どもにも食べやすい味付けになっています。

ぜひご家庭でもチャレンジしてみてください。



◆アジのレモンソースあえ◆

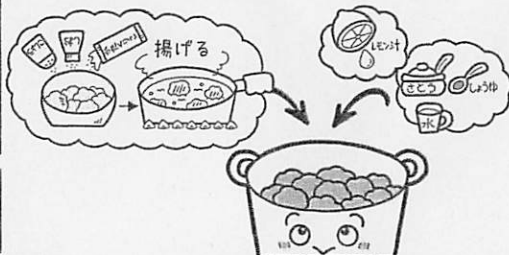
【材料】 (切り方) 4人分

アジ切り身 4切
塩 少々
こしょう 少々
かたくり粉 適量
揚げ油 適量

砂糖 大さじ1・1/2
こい口しょうゆ 大さじ1・1/2
水 大さじ1
レモン汁 小さじ2

【作り方】

- 1 アジ切り身は塩・こしょうで下味をつける。
- 2 かたくり粉をまぶして油で揚げる。
- 3 砂糖・こい口しょうゆ・水を合わせてひと煮立ちさせ、レモン汁を入れて、ソースを作る。
- 4 3のソースに、揚げた魚を入れ、からめる。



1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質
179 kcal	12 g	11.7 g

甘酸っぱいレモンソースで、さっぱり食べることができます。白身魚や鶏肉もおすすめです。

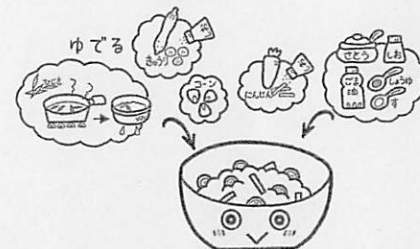
◆ひじきサラダ◆

【材料】 (切り方) 4人分

干しひじき 5g
きゅうり(輪切り) 150g
にんじん(せん切り) 15g
コーン缶詰 50g
砂糖 小さじ1・1/2
うす口しょうゆ 小さじ1
塩 小さじ1/10 (0.5g)
ごま油 小さじ1/2
酢 小さじ2

【作り方】

- 1 ひじきはもどし、ゆでてざるに上げて、冷ましておく。
- 2 きゅうり・にんじんは塩もみし、しばらくおいて水気を切る。
- 3 コーンの缶詰を開けて、水気を切っておく。
- 4 砂糖・うす口しょうゆ・塩・ごま油・酢をあわせてドレッシングを作る。
- 5 ひじき・きゅうり・にんじん・コーンを4のドレッシングであえる。



1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質
29 kcal	0.8 g	0.7 g

ドレッシングのさっぱり感でひじきが食べやすく、彩りもきれいなおすすめのサラダです。

◆ココア豆◆

【材料】 (切り方) 4人分

炒り大豆 40g
砂糖 大さじ1・1/2
塩 0.1g
水 大さじ1
純ココア 小さじ2
かたくり粉 小さじ1

※塩小さじ1は、6gです。

【作り方】

- 1 いり大豆は、かるく炒っておく。
- 2 ココアとかたくり粉はよく混ぜ合わせておく。
- 3 鍋に、砂糖・塩・水を入れ、よく混ぜ合わせて弱火で煮溶かす。
- 4 小さな泡が立ち始めたら、炒った大豆を加えてからめ、すぐに2の粉をふり入れてまぶす。
- 5 火を止めて、豆がくっつかないようにパラパラになるまでまぜる。



1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質
53 kcal	3.9 g	2.8 g

噛み応えのあるメニューです。お好みのナッツ類を加えてもおいしいです。

子どもたちに人気のメニューです。