

# 箱崎中学校給食だより

令和 2 年 4 月 27 日  
福岡市立箱崎中学校  
栄養教諭 簗原洋平

新型コロナウイルスの影響で、学校が休校となってしまいました。不要不急の外出が制限されているため、家庭で過ごす時間が増え、家の中で食事をする機会も増えていると思います。そんな中、自分で料理することにチャレンジした人や、料理することの大変さを感じた人、買ったものを食べる生活が続いている人、料理の必要性を感じた人など様々な人がいると思います。

そこで、今年度初めての給食だよりは、給食のレシピを中心に紹介します。

将来の自分自身の身体づくりや健康管理につなげるために、この機会に調理技術を身に付けてみてはいかがでしょうか。

## バランスの良い食事って何だろう？

春休みや休校中に栄養のバランスがくずれてしまった、と自覚している人も多いと思います。

「バランスの良い食事」と聞くと、「カロリーとか、細かい計算するのは難しい。」とか「よくわからない。」と思う人も多いと思います。しかし、細かい栄養価の計算をしなくてもバランスよく食べることのできる方法があります。それは、4つのお皿で食品を取り入れれば良いのです。

### バランス=ちょこちょこ

人のからだは、複数の栄養素が必要です。しかし、同じ食品ばかり食べていると、量はとれていても栄養素の種類が足りずに栄養バランスが乱れてしまうことに…これを避けるには、少しずつでよいので、なるべくたくさんの種類の食品から栄養をとるのが大切です。つまり、バランスの良い食事とは「ちょこちょこ、いろいろ食べること」なのです。

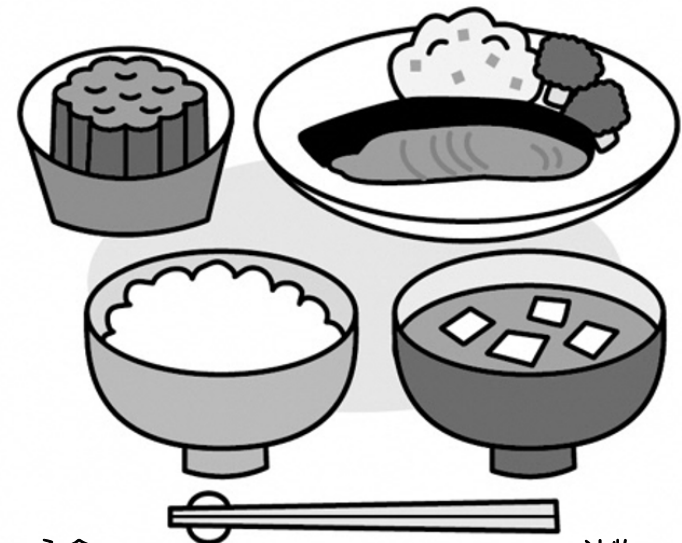
外食やコンビニの食事でも考え方は同じです。

### 副菜

サブとなるおかずです。野菜を中心にしたものにとよいでしょう。

### 主菜

メインとなるおかずです。肉や魚を中心にしたものにとよいでしょう。肉や魚には、中学生に必要なたんぱく質が多く含まれています。



### 主食

パンやご飯のことです。炭水化物もしっかりとってほしい栄養です。

### 汁物

汁物の中にも具材を入れると、よりバランスの良い食事になります。

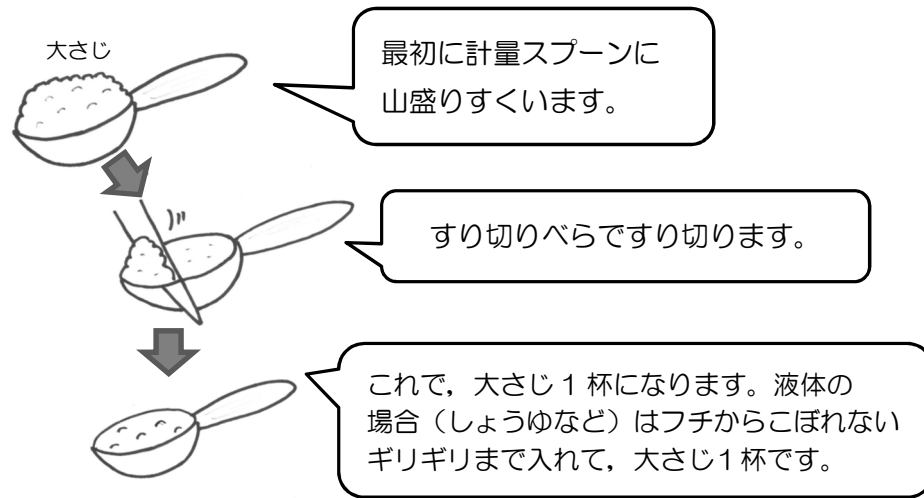
# 料理の基本編

おいしく調理するためには、材料や調味料を正しく計量する必要があります。また、野菜の切り方には様々な切り方があり、大きさをそろえて切ることで、見た目よく仕上げることができます。ここでは、調味料の計り方や野菜の切り方を紹介します。家庭科の教科書の50ページ以降を見ると、詳しく載っていますので参考にしましょう。

## 調味料の計り方

調味料は、量を間違えると大きく味が変わります。料理に慣れないうちは、きちんと計量することで、おいしく作ることができます。

### 計量スプーンの使い方



大さじ1/2杯 などはどう計るの？

### 砂糖などの粉末状のもの



まず、大さじ1を計り、すり切りべらで2等分の線を引いて、半量を除いたが大さじ1/2杯になります。

### しょうゆなどの液体のもの



スプーンの底が丸い場合、深さ2/3くらいまで入れた分が大さじ1/2杯になります。

## 包丁の使い方・野菜の切り方

正しい包丁の使い方をする、安全に手早く美しく切ることができます。また、野菜の大きさをきちんと切りそろえることで、野菜に火が均等に入りやすく、むらなく仕上がります。

### 包丁の使い方



### ～野菜のいろいろな切り方～

切り方	ささがき	半月切り	いちょう切り	小口切り	輪切り	角切り
☑						
切り方	せん切り	ななめ切り	くし形切り	みじん切り		乱切り
☑						

# レシピ集について

大型連休が控えている一方で、外出の制限がされているので、時間を持て余している人もいます。このレシピを見て作りたい料理があった人は、ぜひ作ってみてください。

小学校・中学校で調理のことは学びますが、毎日それを続ける力というのは、なかなか身につけません。簡単な料理を、毎日作ることが必ず自分の力になります。また、家の人に料理を作ってあげると、きっと喜んでくれるでしょう。

この機会をよい機会と捉えて、普段料理をしない人もぜひ料理作りにチャレンジしてみてください。

## 注意点

- ◇ 調理をするときは、火や包丁などを使うことがありますので、家の人と一緒にするようにしましょう。
- ◇ 食材料は、家の人に用意してもらいましょう。
- ◇ 調理の前には、手洗いを丁寧に行いましょう。

## 今後の掲載予定のレシピ

○さつまいもの  
クリームシチュー  
○ジャーマンポテト  
○ごぼうサラダ  
○みそ汁（秋・冬の具）

○から揚げ  
○若竹汁  
○キャベツとわかめの煮びたし  
○だしのとり方（一番だし）  
○玄米ご飯



- ◇ 材料は4人分です。
- ◇ 水の量は鍋の大きさや火加減、作る量によって変わりますので、目安とを考えてください。
- ◇ 調理の難易度を星の数で表しています（難しい：★★★★ 普通：★★★ 簡単：★）。参考にしてください。
- ◇ レシピは随時箱崎中学校のホームページにアップする予定です。

# ～レシピ紹介～

## ごはん(麦入り)

難易度：★  
調理時間目安：40分



給食では、福岡県産の精白米に九州産の白麦を10%配合しています。白麦を加えることにより、食物繊維が2倍になります。食物繊維は、便通をよくしてお腹の調子を整えます。

4合分(10%が麦)  
精白米 540g  
白麦 60g  
水は米の重量の1.5倍 960g

1人分の配量は、低学年150g、中学年175g、高学年200g程度。体の大きさや運動量など個人に応じて調整しましょう。中学生の目安は240g



## いいのだしのとれ方

料理にだしを使うとうま味が増し、薄味でもとてもおいしくなります。給食では、みそ汁、豚汁などにいりこでとっただしを使用しています。

いりこ 20g程度  
水 1リットル

〈前日から作る方法〉…前日から作るとしっかりうま味が出ます。

- ①いりこは頭とお腹を取り除く。
- ②前日より分量の水に漬けておく。  
(気温が高い夏場は冷蔵庫に入れておく。)
- ③鍋に②を入れて、加熱し、沸騰したら中火で5分程度煮てだしをとる。

〈当日作る方法〉

- ①いりこは頭とお腹を取り除く。
- ②分量の水に①を入れ、30分～1時間浸した後、強火にかけて沸騰する直前に火を弱めて5～10分程度煮てだしをとる。



## みそ汁(春)

難易度：★  
調理時間目安：20分

給食では、季節によって使う具材など変化をつけています。春は、新じゃが、新たまねぎ、新わかめなどを使うといいですよ。給食では、春は、早生キャベツなども使います。

豆腐	1/2丁	だし汁	
油揚げ	1/2枚	煮干し	10g
じゃがいも	1個	水	600～650cc
にんじん	1/5本	合わせみそ	50g
青ねぎ	3本		
たまねぎ	1/4個		
(塩蔵)わかめ	5g		

〈作り方〉

- ①水に煮干しを入れ、だしをとる。
- ②だしに、じゃがいも、にんじん、たまねぎを入れて煮る。
- ③材料に火が通ったら、油揚げ、豆腐、みそ、わかめ、青ねぎを入れて仕上げる。

## みそ汁(夏)

難易度：★  
調理時間目安：20分

油揚げ	1枚	だし汁	
かぼちゃ	150g	煮干し	10g
たまねぎ	1/2個	水	550～600cc
青ねぎ	3本	合わせみそ	50g
(塩蔵)わかめ	5g		

〈作り方〉

- ① 水に煮干しを入れ、だしをとる。水に煮干しを入れ、だしをとる。
- ② だしにかぼちゃ、たまねぎを入れて煮る。
- ③ 材料に火が通ったら、油揚げ、わかめ、青ネギ、みそを入れて仕上げる。



## 和風あえ

難易度：★  
調理時間目安：20分

炒ったかつお節の香りがよく、人気のあえものです。給食では、わかめが旬の春には、塩蔵の生わかめを使用することもあります。

4人分

キャベツ	150g(2枚)
きゅうり	75g(3/4本)
ふり塩	少々
わかめ	乾燥なら4g(生なら10g)
食酢	小さじ1・1/2
砂糖	小さじ1・1/2
しょうゆ	小さじ2
かつお節	5g

〈作り方〉

- ① キャベツは細めの短冊切り、ゆでて冷ます。きゅうりは輪切りにし、さっとゆでて冷まし、ふり塩をしておく。わかめも さっとゆでる。
- ② かつお節はかるく炒り、香りを出す。
- ③ 調味料を混ぜ合わせ、①の材料をあえ、②のかつお節を加え、混ぜ合わせる。





## 鶏肉のさっぱり煮

難易度：★★

調理時間目安：35分

4人分

酢で煮ることによって肉がやわらかくなり、余分な脂も落ちさっぱり食べられます。

鶏肉（モモ）	180g
うずら卵	100g
にんじん	80g（中1/2本）
たまねぎ	175g（中4/5個）
枝豆（むき身）	50g
サラダ油	少々
おろしにんにく	1.5g
塩	1.5g
こしょう	少々
しょうゆ	大さじ4/5
食酢	小さじ2
砂糖	小さじ2
水	少々

### 〈作り方〉

- ① にんじんはいちょう切り、たまねぎ、鶏肉は角切りにする。枝豆はゆでておく。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、にんにく、鶏肉を炒め、塩、こしょうをし、たまねぎ、にんじんを炒める。
- ③ 余分な脂をとり、うずら卵、水、調味料を入れて煮る。
- ④ 枝豆を加え、仕上げる。



## 夏野菜のカレー

難易度：★★★★

調理時間目安：45分

4人分

夏野菜がたっぷり入った夏野菜カレーは夏限定！かぼちゃの甘さやオクラのトロトロが絶妙に美味しいです。この夏、是非お試しください。

鶏肉（スライス）	100g
かぼちゃ	125g（1/10個）
オクラ	20g（中2本）
たまねぎ	200g（中1個）
なす	50g（中1/2本）
サラダ油	小さじ3/4
脱脂粉乳	大さじ3
ソフトチーズ	5g
カレールウ	40g
ドライカレー	10g
塩	少々
こしょう	少々
ガーリック	小さじ1/4
カレー粉	小さじ1/2
トマトケチャップ	大さじ1
ウスターソース	大さじ1・1/4
水	400cc（2カップ）

### 〈作り方〉

- ① かぼちゃは2cm角切り、オクラは0.7cm輪切り、たまねぎは1.5cm角切り、なすは1cmいちょう切りにしておく。
- ② 脱脂粉乳、ソフトチーズ、カレールウ、ドライカレーは少量のぬるま湯で溶いておく。
- ③ サラダ油を熱し、鶏肉に塩、こしょう、ガーリックをし炒め、たまねぎを加えてさらに炒め、なすを加え、カレー粉をふり入れる。
- ④ かぼちゃ、水を入れて煮込む。
- ⑤ 材料が煮えたら、オクラを入れ、②とトマトケチャップ、ウスターソースを加え、煮込み仕上げる。