



臨時休業中も「居場所の確保」として「都立学校感染症予防ガイドライン」に基づく感染症対策を行った上学校で過ごすことができるようにし、給食施設で調理した昼食を提供しています。現在の献立は、急な変更に対応できるように、手に入りやすい食材、保存性の高い乾物を活用したサイクルメニューにしています。ご家庭で過ごされる際も、健康を維持し免疫力を高めるために、栄養のバランスを考えた食事を心がけましょう。



【5/11献立】豆入りドライカレー・シルバーサラダ・角切り野菜スープ・牛乳



【チャレンジ1】写真を見て絵を描こう

写真を見ながら、食事の絵をかいてみましょう。「何色の食べ物が入っているかな」「温かいかな。冷たいかな。」「どんなにおいがるかな」。おうちの方とお話ししながら、楽しく描きましょう。



レシピの調味料がないときは、ピューレはケチャップ、赤ワインは料理酒にする等、あるもので代替し、塩分は食塩の量で調整しましょう。

【チャレンジ2】大豆クイズ

1 豆入りドライカレーで使う大豆は、乾燥した豆を柔らかくゆでてから調理します。乾燥豆を水で戻すと、大豆はどうなるでしょうか？



大豆を水で戻すと

(C) 糖玉

- (1) しぼむ
- (2) 変わらない
- (3) ふくらむ

2 大豆は、ほかの豆類と比べると「タンパク質」と「脂質」が多く、お肉に似た栄養素を持っています。このことから何と呼ばれているのでしょうか？

大豆のタンパク質

大豆のタンパク質と脂質

(B) 糖玉

- (1) 畑のプロテイン
- (2) 畑の肉
- (3) 畑のまめ

【チャレンジ3】

できることを手伝いながらお家の人と一緒に作ってみよう

豆入りドライカレーの作り方【材料(大人4人分)】

- ・炒め油(大さじ 1.5)
- ・にんにく(1 かけ)
- ・しょうが(1 かけ)
- ・豚ひき肉(160g)
- ・大豆水煮(50g)
- ・にんじん(1/3 本)
- ・たまねぎ(1個~1個半)
- ・セロリ(5cm)
- ・ピーマン(1 個)
- ・グリーンピース(30g)
- ・薄力粉(大さじ 1.5)
- ・塩(小さじ 0.5)
- ・こしょう(少々)
- ・カレー粉(小さじ 1 強)
- ・赤ワイン(大さじ 1)
- ・トマトピューレ(小さじ 2)
- ・しょうゆ(小さじ 1)
- ・中濃ソース(大さじ 1)
- ・ウスターソース(大さじ 1)
- ・粉チーズ(小さじ 1)

【作り方】

- 1 野菜をみじん切りにする。
- 2 油でにんにく、生姜を炒め、肉野菜を入れて炒める。
- 3 小麦粉を振り入れ、粉っぽさがなくなるまで炒めてよくなじませ、調味し煮込む。