おうちでもぐもぐつうしん

No.2　令和２年５月 14 日
東京都立中野特別支援学校

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、急な変更に柔軟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。

【5/14献立】ツナトマトスパゲティ・<u>ひじきのサラダ</u>・りんごゼリー・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。」「どんなにおいがするかな」。おうちの方とお話ししながら、楽しく描きましょう。

【チャレンジ２】ひじきクイズ

１　ひじきは、現代人に不足しがちなカルシウム・鉄分・食物繊維が豊富な食べ物で、食べると長生きすると言われています。「ひじきの日」があるのですが、それはいつでしょうか？

(1) 5月5日
(2) 9月15日
(3) 12月25日

正解(2)
昔の歓老の日(9月15日)。5月5日はこどもの日、12月25日はクリスマスです。

２　乾燥ひじきは通年で出回っていますが、ひじきの旬はいつでしょうか？

(1) 春
(2) 夏
(3) 秋
(4) 冬

正解(1)
春に刈り取り、浜辺で数時間茹でて干してから出荷されます。菜までは食べられません。

【チャレンジ３】

レシピの調味料や材料が足りないときは、お家にあるもので代替しましょう。

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

＊ひじきのサラダの作り方＊【材料（大人4人分）】

- 芽ひじき（大さじ 2.5）
- お酢（大さじ 1）
- キャベツ(100g・細短冊切り)
- しょうゆ（大さじ 1）
- つきこんにゃく(50g・4㎝長)
- こしょう(少々)
- きゅうり(1/2 本・細短冊切り)
- 白ワイン（小さじ 1）
- ハム(1～2枚・千切り)
- マヨネーズ（大さじ 2.5）
- にんじん(1/6本・千切り)
- すりごま(大さじ 1)

給食の野菜は原則加熱調理のため、サラダの野菜も茹でています。マヨネーズはアレルギー誤配事故防止のためノンエッグマヨネーズを使用しています。

【作り方】

１ひじきをゆでて冷ます。
２野菜・こんにゃくを切りゆでて冷ます。
３調味料を合わせてたれを作る。
４①～④の材料、ハムを合わせて和える。