



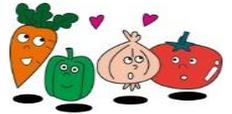
あうちでもぐもぐつつしん

No.3 令和2年5月18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。



【5/18献立】ごはん・肉じゃが・切り干し大根の酢の物・みそ汁・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。

【チャレンジ2】切り干し大根クイズ

1 日本で、切り干し大根の生産量1位の都道府県はどこでしょうか？

- (1)宮城県 (2)宮崎県 (3)長崎県

千葉県 千葉県 千葉県 千葉県 千葉県 千葉県 千葉県 千葉県 千葉県 千葉県

2 野菜を干すと水分が抜けてうまみが凝縮され、栄養価が高まります。生の大根と切り干し大根の栄養価を比べ、正しいものは次のうちどれでしょうか？

- (1)鉄分が約4.9倍になる
(2)食物繊維が約16倍になる
(3)カルシウムが約2.3倍になる



切り干し大根100gを1日の食事摂取量の約1/10に相当する。生の大根100gを1日の食事摂取量の約1/10に相当する。

(3)(2)(1)正解

【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

切り干し大根の酢の物の作り方 【材料 (大人4人分)】

- 切り干し大根(乾燥20g)
- きゅうり(1本・干切り)
- にんじん(1/4本・干切り)
- 生わかめ(8g・一口大)
- お酢(大さじ1)
- 砂糖(大さじ1)
- 薄口しょうゆ(小さじ2)

乾燥ワカメを使用する場合は、乾燥状態で1g

(小さじ1)で代替できます。

【作り方】

- 調味料を合わせて加熱し、たれを作る。
- ワカメをさっとゆでる
- 切り干し大根は食べやすい軟らかさにゆでて水切りする。
- 切り干し大根が熱いうちにわかめと合わせて調味料に漬けてみえます。
- 野菜をゆでて冷ます。
- ④と⑤を合わせて和える。

たれと切り干し大根を合わせて冷やすことで、味が染みておいしくなります。

