



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。



【5/22献立】スタミナ丼・アーモンド入り田作り・みそ汁・フルーツポンチ・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】田作りクイズ

1 「田作り」とは、素干しにした、ある魚の名前です。その魚は何でしょう？

- (1) マアジ
- (2) ゴマサバ
- (3) カタクチイワシ



「田作り」は、素干しにした魚の佃煮です。その魚は何でしょう？

「田作り」は、素干しにした魚の佃煮です。その魚は何でしょう？

(E) 鱈

2 「田作り」は、ある行事に欠かせない料理です。それは何でしょう？

- (1) お正月
- (2) 端午の節句
- (3) 十五夜

「田作り」は、お正月の料理です。それは何でしょう？

「田作り」は、お正月の料理です。それは何でしょう？

(E) 鱈

## 【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

\*アーモンド田作りの作り方\* 【材料 (作りやすい分量)】

- ・ごまめ (50g)
- ・アーモンド(50g・細切り)
- ・砂糖(大さじ3)
- ・しょうゆ(大さじ2)
- ・みりん(大さじ1)
- ・酒(大さじ1)

硬い魚が苦手な場合は、できあがった田作りをミルサーにかけ粉碎し、裹ごしたじゃが芋に混ぜてみてはいかがでしょうか？手間はかかりますがおいしいですよ！



## 【作り方】

- 1 ごまめを弱火で10分ほど乾煎りする。水分が抜けて折れるくらいまで煎り、取り出しておく。
- 2 アーモンドを3〜4分ほどフライパンで煎り取り出す。
- 3 調味料を合わせてフライパンで中火にかけ、半量くらいになるまでこげないように混ぜながら煮詰める。
- 4 火を止めて煎ったごまめとアーモンドを入れ手早く絡め、クッキングシートを広げたバットの上などで冷ます。