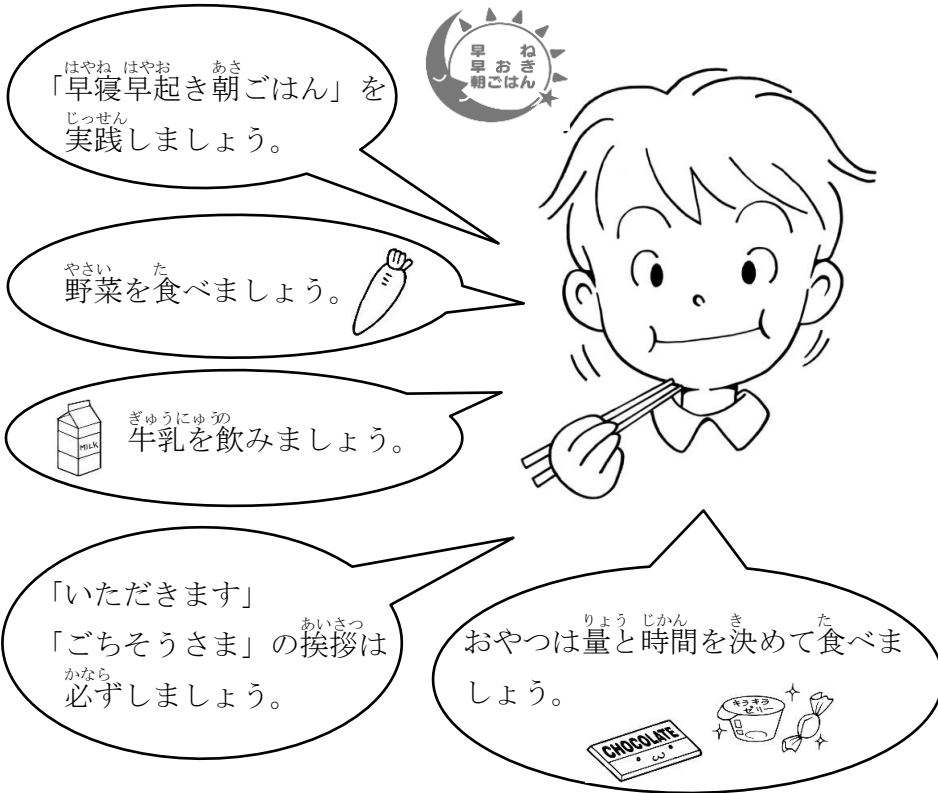


新型<sup>しんがた</sup>コロナウイルスの影響<sup>えいきょう</sup>で休校中<sup>きゅうがうちゅう</sup>のため、学校給食<sup>がっこうきゅうしょく</sup>も実施<sup>じっし</sup>することができません。  
朝<sup>あさ</sup>・昼<sup>ひる</sup>・晩<sup>ばん</sup>の食事<sup>しょくじ</sup>はみなさんが元氣<sup>げんき</sup>で過ごすための、そして大きく成長<sup>せいちょう</sup>していくための「もと」です。  
毎日<sup>まいにち</sup>の生活<sup>せいかつ</sup>や食べる<sup>た</sup>ことについて考え<sup>かんが</sup>、ウイルスに負けない強<sup>つよ</sup>い体<sup>からだ</sup>を作<sup>つく</sup>って元氣<sup>げんき</sup>に過<sup>す</sup>ごしましょう。



## 保護者の方へ

休校中の今、毎日の食事の準備は大変ですが、子供たちにとって「食育」をする絶好の機会です。

「食育」とは私たちが生きていくために必要な知識を身に着け、それを実践できる力を身に着けることです。

まずは毎日の食事について話をしたり、準備や片付けなどできることから始めてみましょう。

食事は健康の第一歩です。ウイルスに負けない体を作るためには何を食べたら良いか、是非お子様と一緒に考えてみてください。



## 【給食レシピ紹介】

人気<sup>にんき</sup>の給食<sup>きゅうしょく</sup>のレシピ<sup>レシピ</sup>を紹介<sup>しょうかい</sup>します。是非<sup>ぜひ</sup>ご自宅<sup>じたく</sup>でも作<sup>つく</sup>ってみてください。  
練馬区<sup>ねりまく</sup>のホームページ<sup>ホームページ</sup>にも掲載<sup>けいさい</sup>があります。「給食レシピ紹介」<sup>きゅうしょくレシピしょうかい</sup>で検索<sup>けんさく</sup>してみてください。

### ★のりとひじきのつくだに★(5人分)

ひじき:25g  
のり:65g  
水:25cc  
しょうゆ:大さじ1  
砂糖:小さじ1  
酒:小さじ1  
みりん:大さじ1/2

- ①ひじきはたっぷりの水につけてもどし、ザルにあげて水気を切る。
- ②のりは水に浸してふやかす。
- ③鍋に①②と調味料を入れ火にかける。
- ④中火で混ぜながら煮詰めていく。
- ⑤汁気がなくなり、ポタッと落ちるかたさになればできあがり。

### ★しゅうまい★(5人分)

しゅうまいの皮:15枚  
豚ひき肉:200g  
水煮大豆:25g  
たまねぎ:1/2個  
しょうゆ:小さじ2  
酒:小さじ1  
塩コショウ:少々  
ごま油:小さじ2  
片栗粉:大さじ1強  
グリーンピース:15個

- ①豚ひき肉に塩コショウを振り、粘り気が出るまでよくこねる。
- ②大豆、玉ネギはみじん切りにして片栗粉と混ぜる。
- ③①と②を混ぜて調味料を加え、さらによく混ぜる。
- ④具を等分にしてシューマイの皮で包み、グリーンピースをのせて、蒸し器で10分蒸す。

給食では大判の皮を使い1人1個ですが、市販の皮で15~20個作れます。