

コロナウイルスに負けない！

休校中の食生活について考えよう

春日井市 栄養教諭・学校栄養職員

休校が長期化し、本来ならば子どもたちの昼食として提供される学校給食がなく、家庭での子どもへの心配りで大変な保護者のみなさまへ、学校給食の栄養管理を担っている私たち栄養教諭・学校栄養職員は、栄養の面からサポートしたいと考えております。子どもたちがコロナウイルスに負けない免疫力をしっかりとつけて、毎日元気に過ごせるよう、ぜひ家庭での食事の参考にしていただき、子どもたちの健やかな成長を支援できればと思っております。

給食がなくなると不足しやすい栄養素って？

日本人が不足しやすい栄養素は「カルシウム」です。給食に毎日牛乳がつく大きな理由は、このカルシウムを補うためです。特に成長期の子供たちは、大人より多い1日の目標量600～800mgのカルシウムをとるのは大変です。昼ごはんにはカルシウムが補えるように心がけましょう。

また、お昼ごはんはどんぶり物やめん類など、1品料理が多くなりがちです。野菜不足にならないように、1種類でも多く野菜を使うように意識してみてください。

◎お昼ごはんのポイント

① 牛乳コップ1杯もしくは、カルシウムの多い食品を取り入れましょう。

牛乳は、カルシウムが豊富だけではなく、良質なたんぱく質も多く含まれます。このたんぱく質はカゼインといわれ、小腸でのカルシウムの吸収を助けてくれるほか、免疫力を高め、病原菌の増殖を抑えることも知られています。

カルシウムの多い食品



【カルシウムアップの工夫】

例) おにぎり→しらす・わかめ・ごまおにぎり
焼きそば→オキアミや青のりをプラス
ラーメン→わかめをプラス
菓子パン→ピザチーズトースト
おやつに→ヨーグルト・きなこもち



② 野菜を必ず料理に入れましょう。

野菜に含まれるビタミンAやCは、ウイルスに対しての抵抗力を高めてくれます。また、野菜には食物繊維が多く含まれるため、腸内細菌である善玉菌のエサとなり、免疫力がアップします。例えば、焼きそばにたっぷり野菜を入れたり、ラーメンに野菜炒めをのせたりするなど、1品料理でも、野菜を入れるように心がけるとよいです。また、野菜スープを添えてもいいですね。



自分で昼ごはん作りに挑戦してみよう！

焼かない！レンジで焼きうどん

【ざいりょう】1人分

・ゆでうどん 1玉
・ウインナー 2本
・おきあみ 小さじ1/2
・カット野菜 1/2袋
・酒 小さじ2
・しょうゆ 大さじ1
・ごま油 小さじ1
・かつお節 適量
・塩・こしょう



【つくり方】

- ① 耐熱容器にうどん、カット野菜、おきあみ、輪切りにしたウインナーを順に入れて、酒をふりラップをかけ、電子レンジで3分加熱する。
- ② しょうゆを加えて全体をまぜ、今度はラップをせずに、レンジで2分間加熱する。
- ③ ごま油、しお、こしょうを入れて混ぜかつお節を散らし、できあがり。



できあがり



マグカップでつくる野菜たっぷり！「ミネストローネ」

【ざいりょう】1人分

・トマトジュース 100cc
・水煮大豆 20g
・たまねぎ 20g
・キャベツ 30g
・にんじん 10g
・ベーコン 1/2まい
・顆粒コンソメ 小さじ1/2
・さとう 一つまみ
・塩・こしょう 適量
・粉チーズ 大さじ1/2
・パセリ お好み



【つくり方】

- ① たまねぎは薄切り、キャベツはざく切り、にんじんはせん切り、ベーコンは短冊切りにする。
- ② 大きめのマグカップにトマトジュースとコンソメ、さとう、塩・こしょうを入れて混ぜあわせ、①の材料と大豆も入れ、ラップをふんわりかけ、600wのレンジで4分間加熱する。
- ③ ラップをとり、ふきこぼれを防ぐためにスプーンでよく混ぜ合わせ、さらにラップをかけてレンジで3分間加熱する。
- ④ 粉チーズをふり、パセリを散らしたらできあがり。

できあがり



レンジでつくる！「和風じゃこチャーハン」

【ざいりょう】1人分

・しらすばし 20g
・たまご 1こ
・ごはん 茶碗大盛1杯
・ねぎ 15g
・オイスターソース 大さじ1
・しょうゆ 小さじ1
・ごま油 小さじ2
・きざみのり 適量



【つくり方】

- ① ねぎは輪切りしておく。
- ② 大きめの耐熱容器にごはん、しらすばし、たまご、ねぎを入れて混ぜ合わせる。
- ③ ②にオイスターソース、しょうゆ、塩・こしょうを入れて混ぜる。
- ④ 容器に張り付けるように広げ、ふんわりとラップをかけ、600wレンジで2分間加熱する。
- ⑤ 取り出したら一度よく混ぜあわせ、今度はランプをせずレンジで2分間加熱する。
- ⑥ ごま油を入れよくまぜ、きざみのりをふって、できあがり。

できあがり

