

# 子どもと「給食」作ろう



休校で家にいる子どもと昼食を作ってもらおうと、給食の献立の作り方を紹介している福井市教委のフェイスブックのページ

## 福井市教委FBにレシピ

### 献立悩む保護者応援

新型コロナウイルス感染症による学校の休校で子どもの昼食を作る機会が増えている保護者を応援しようと福井市教委は、栄養バランスの取れた学校給食などの献立の作り方をフェイスブックで連日発信している。約3千件の閲覧があっ

た投稿もあり、市教委は「家にいる子どもと一緒に料理するきっかけにしてほしい」と期待している。

市内の学校給食センターや小中学校に勤める栄養教諭らが考えた献立を、フェイスブックのページ「みんな大好き福井市学校給食」

で平日1日1品のペースで投稿している。材料の分量と作り方をコメントと写真を添えて紹介。写真は栄養教諭らが自宅などで撮った。最初の投稿は3月10日の「豆腐カレー」。給食に毎日登場する牛乳がなくなっただことで不足しがちなカルシウムを補ってもらおうと、カルシウム豊富な豆腐

をカレーの材料に加えた。「ビビンバ」や「鶏肉のさっぱり煮」といった給食の人気メニューや、炊飯器を使うチキンライス、電子レンジを使うポトフといった、火を使わずに自宅で手軽に作れるよう工夫した献立牛乳と果物を使った寒天などのスイーツも紹介。一番人気はトマトやレタス、玉ネギとい

った野菜をたくさん取れる「タコライス」で、赤や黄緑の色鮮やかな写真を載せた。市保健給食課の管理栄養士、越後美香さん(42)は「子どもと一緒に過ごす時間を活用し、紹介したメニューの中からできそうなものにも一つでもチャレンジしてもらえたら」と話している。

(小林真也)