

夏休み食育だより

～食生活に気を付けて、夏休みを楽しく過ごそう～

令和2年7月28日
都城地区栄養教諭・学校栄養職員協議会

今年度は、予期せぬ臨時休業のため給食を提供できない日が続きました。学校が再開した現在、毎日元気に給食を食べる児童生徒を見て嬉しく思います。

さて、8月から夏休みが始まります。休み期間中は、食生活や生活のリズムが乱れがちです。家庭で子どもたちが食事作りにチャレンジする機会が増えるのに伴い、家で子どもたちが簡単に作れるレシピを紹介しします。

朝ごはんを食べよう

成長期の朝ごはんにとくに必要な栄養素

糖質 + たんぱく質 + カルシウム + ビタミン

(エネルギー源) (体をつくる) (骨を大きく、丈夫に) (体の成長を助ける)

<p>糖質</p> <p>ご飯・パン・めん・シリアルなど</p>	<p>たんぱく質</p> <p>肉・魚・卵・大豆を主としたもの</p>
<p>ビタミン</p> <p>野菜やきのこなどを主としたもの</p>	<p>カルシウム ビタミン など</p> <p>水分や足りない栄養を補うもの</p>

忙しい朝にぴったり！～おにぎらず～

おすすめの具
*その①(たんぱく質)
たまご、ハム、ツナ、ウィンナー、なっとう、チーズ
*その②(ビタミン)
レタス、ほうれんそう、おくら、しそ

これ1つで栄養バランスが整いやすい！

- ① のせてのりの上にごはんを具を重ねてのせる。
- ② つつんでのりの四つ角を中心に集めるようにしてつつむ。
- ③ 切るだけ半分に切つてできあがり。

夏場の水分補給ってどんなことに気を付ければいい？

★じょうずに水分をとみましょう！★

私たちの体の65～70%は水分です。この水分は、汗をかいて体温調節をするなど、血液や細胞に重要な働きをしています。ですから大量に汗をかく夏場や運動中は適度な水分補給をしないと、熱中症などを引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。

★スポーツの時★

運動をして大量の汗をかいた時は、頻りに水分補給をすることが大切です。ただ、市販のスポーツ飲料には糖分も含まれていますので、飲みすぎないようにしましょう。糖分のとりすぎは、むし歯や肥満の原因になってしまいますので、注意が必要です。

★まず食事から水分を補給しましょう★

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、3度の食事からもかなりの量をとることができます。特に汗をかいた時は、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラルを補給しましょう。

★飲みすぎに注意★

～ペットボトル入りの甘い清涼飲料～

夏場の暑い日などはペットボトルの甘い清涼飲料を何本も飲んでしまうことがあります。これを毎日続けていると、糖尿病などの生活習慣病を招くことにもなりかねません。糖分が多い飲み物を飲む場合は、コップに入れて少量を飲むようにしましょう。

かんたん！おいしい！レシピ♪

食パンでキッシュ

材料 1人分
食パン5枚切り・・・1枚
ベーコン(25cm程度)・・・1/3枚
冷凍カットほうれんそう・・・10g
卵・・・1/2個
牛乳・・・大さじ1
塩・・・少々
こしょう・・・少々

作り方
① 食パンを受け皿になるようにスプーンの裏でくぼませる。ベーコンは食べやすい大きさに切る。
② 卵は割りほぐし、牛乳、塩、ベーコン、ほうれんそうをいれ、混ぜ合わせる。塩・こしょうで味を調える。
③ ①の食パンにマヨネーズを塗り、②を流し込む。
④ 170度に熱したオーブンで10分程度焼く。

インスタントラーメン(担担麺にアレンジ)

材料 1人分
インスタントラーメンみそ味・・・1袋
豚ひき肉・・・50g
チンゲンサイ・・・10g
ホールコーン缶・・・20g
もやし・・・30g
牛乳・・・150ml
いりごま・・・お好み
ラー油・・・お好み

作り方
① 麺はゆでて水気を切っておく。
② チンゲンサイ、コーンは缶から取り出し水気を切る。
③ 豚ひき肉、チンゲンサイ、コーン、もやしを中火で炒める。
④ ③のひき肉に火が通ったらラーメンの付属のタレと牛乳を加える。
⑤ ④が温まったら麺を加え器に盛る。
⑥ お好みでごま、ラー油を加えて完成。

レンジで作る！ジャージャーそうめん

～材料(1人分)～
そうめん 1.5束(75g) } A
ごま油 小さじ1 }
めんつゆ(3倍濃縮) 小さじ1 }
豚ひき肉 100g } B
長ねぎ 5cm }
きゅうり 適量 }
みそ 大さじ1/2強 }
砂糖 大さじ1/2強 }
しょうゆ 小さじ1/2 }
おろししょうが 小さじ1/3 }
おろしにんにく 小さじ1/3 }
トウバンジャン 小さじ1/2 }

～作り方～
① そうめんをゆでて流水で洗い、水を切ってAを混ぜる。
② 長ねぎは小口切り、きゅうりはせん切りにする。
③ 耐熱容器にBを混ぜ、豚ひき肉と長ねぎを混ぜて軽くラップをかけ、600Wのレンジで3分半加熱して混ぜる。
④ 器に①を盛って③をかけ、きゅうりを添える。

おやつをつくってみよう

おやつレシピ 豆乳もちとフルーツのパフェ

材料 4人分
・豆乳もち(豆乳300cc+砂糖14g+片栗粉38g)
・バニラアイス・・・好みのアイス1カップ
・フルーツ・・・バナナ1本、キウイフルーツ1個、さくらんぼ4個ブルーベリー20粒など
・コーンフレーク・・・30g
・黒みつ・・・大さじ4(市販のもの)
・きなこ(きなこ20g+砂糖20g+塩少々)

【作り方】

- 1 豆乳もちを作って冷やす。
① (豆乳もち)の材料を鍋に入れよく混ぜ合わせ、火にかけ混ぜ続ける。
② ころみがついてきたら混ぜながら、さらに2～3分煮る。
③ 水をはったボウルに②をスプーンで一口大ずつすくい、入れる。
④ ざるにあげて水気をきり、器にうつして冷蔵庫で冷やす。
- 2 バナナ・キウイフルーツを食べやすい大きさに切る。
- 3 きなこは()の材料をあわせる。
- 4 パフェ用の器(あるもので)にコーンフレーク、1の豆乳もち・2のフルーツ・アイスクリームを入れ、さくらんぼ・ブルーベリーをトッピングし、きなこ黒みつをかける。
* 果物はお好みで、缶詰でもOK、よく冷やしておくのがコツ。
* かけるソースも、フルーツソースやキャラメルソースなど工夫してみよう。