

食育だより 夏休み号

川口市立十二月田小学校

令和4年7月

夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べたりしていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。

夏休みの食生活



1日3回の食事を規則正しくとろう！

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつの量の目安は1日200kcal程度です。

栄養のバランスを考えよう！

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。

コンビニで購入する場合(例)



<p>主食</p> <p>(主にエネルギーのもとになる食品)</p> <p>ご飯・パン・めん類</p>	+	<p>主菜</p> <p>(主に体をつくるもとになる食品)</p> <p>肉・魚・卵・大豆を 中心としたおかず</p>	+	<p>副菜</p> <p>(主に体の調子を整えるもとになる食品)</p> <p>野菜・きのこ・いも・海藻類を 中心としたおかず</p>	+	<p>くだもの 果物・ にゅうせいひん 乳製品</p> <p>牛乳 ヨーグルト</p>
--	---	--	---	--	---	--

カルシウムをとろう！

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

カルシウムを多く含む食品

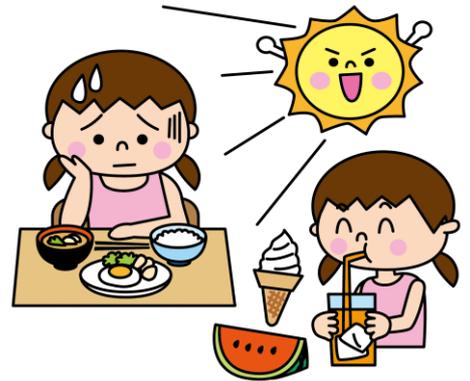
食事のお手伝いや料理に挑戦しよう！

家にいる時間が長くなるので、ぜひ食事のお手伝いや料理に挑戦してほしいと思います。おうちの人と相談し、できることから始めましょう。



食欲が落ちていませんか？

夏バテを防ぐには、食事をしっかりとることが基本です。しかし、この暑さで食欲が湧かないという人も多いのではないのでしょうか。ついつい冷たい物ばかり口にしたいくなりますが、冷たい物を取り過ぎると、胃腸が冷えて消化が悪くなり、さらに食欲が落ちてしまう原因になります。食欲がないときは量より質を重視し、栄養バランスを意識して食べるようにしましょう。



食欲を増す工夫

食欲を刺激する！

香辛料や香味野菜、酸味のあるものは、だ液の分泌を促し、食欲を刺激してくれます。



香辛料

トウガラシ



こしょう カレー粉

香味野菜

青じそ しょうが



にんにく みょうが ねぎ

酸味のある食べ物



お酢 レモン 梅干し

食事の彩りを意識！

「おいしそう」と思う見た目も大切です。赤・黄色・オレンジといった暖色系の色には、食欲を増す効果が期待できます。



楽しく食べる！

家族や仲間と一緒に楽しい雰囲気の中で食卓を囲むのはもちろん、音楽をかける、ランチョンマットを敷くなど、いつもと違う食卓の演出も、食欲増進につながります。



もっと野菜をたべよう！

8月31日は、「8(や)・3(さ)・1(い)」の語呂合わせから制定された「野菜の日」です。厚生労働省が提唱する「健康日本21(第二次)」では、成人で1日350g以上の野菜を食べることが勧められていますが、全年代で不足している現状があります。今より一品多く野菜料理をとることを意識しましょう。

1日350g以上



おやこ ♪親子でクッキング!!

なつやす ぎゅうしょく つく
夏休みに給食のメニューを作ってみませんか?

★★ラタトゥイユ

(夏野菜がたっぷり入ったトマト煮込みです。ソーセージと一緒にパンに挟んで食べても美味しいですよ。)

【材料4人分】

- ・なす ・中1コ
- ・ズッキーニ ・小1/2コ
- ・トマト ・中1/2コ
- ・たまねぎ ・中1/2コ
- ・いんげん ・4本
- ・にんにく ・1かけ
- ・オリーブ油 ・小さじ1
- ・塩・こしょう ・少々
- ・コンソメ ・小さじ1/2
- ・トマトピューレ ・大さじ1
- ・ケチャップ ・大さじ1
- ・水 ・30cc

【作り方】

- ① なす・ズッキーニは半月切り、にんじんはいちょう切り、トマト・たまねぎは角切りにする。
- ② オリーブ油を熱し、みじん切りにしたにんにくを焦がさないように炒める。
- ③ トマト以外の野菜を加え、油が回ったら水と調味料を入れて野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④ トマトを加えて酸味がとぶまで煮込む。

※冷めても美味しいラタトゥイユです。よく煮込むと酸味が飛んで食べやすくなります。

※お肉を入れていませんが、鶏肉や豚肉を入れても美味しくできます。

★★夏野菜のカレーライス

(カレーライスに夏やさいがたっぷり入っています。)

【材料4人分】

- ・豚肉(ももこま) ・100g
- ・にんじん ・中1/4
- ・たまねぎ ・中1/2
- ・じゃがいも ・中1
- ・なす ・1/2
- ・かぼちゃ ・40g
- ・トマト ・1/4
- ・しょうが ・1かけ
- ・にんにく ・1かけ
- ・サラダ油 ・小さじ1
- ・コンソメ ・小さじ1
- ・ケチャップ ・大さじ3
- ・中濃ソース ・小さじ1
- ・ウスターソース ・小さじ2
- ・豆乳 ・20cc
- ・カレールウ ・60g
- ・水 ・450cc

【作り方】

- ① 野菜の下処理をします。にんじん(いちょう切り)・たまねぎ(くし形切り)・じゃがいも(一口大)・なす(半月切り又はいちょう切り)・かぼちゃ(角切り)・トマト(湯むきして角り)・にんにく・しょうが(みじん切り)
- ② 鍋に油を引き、にんにく・しょうが・豚肉を炒める。
- ③ 肉に火が通ったら、にんじん・たまねぎを炒めて水を加えて煮る。
- ④ じゃがいもを加えて火が通ったら、かぼちゃ・なす・トマトを入れて煮る。
(かぼちゃは煮えると崩れやすいので注意!)
- ⑤ 調味料・豆乳・カレールウを入れ仕上げる。

(なすは素揚げにして最後に入れると色よく仕上がります。)

※ご家庭でカレールウ等、調節をお願いします。



★★スパゲティミートソース

(子どもたちにとっても人気のある献立です。)

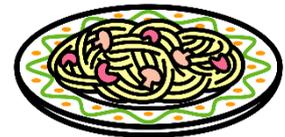
【材料4人分】

- ・豚ひき肉 ・・80g
- ・しょうが ・・1かけ
- ・にんにく ・・1かけ
- ・たまねぎ ・・1/2コ
- ・にんじん ・・1/2本
- ・エリンギ ・・1/2本
- ・ハヤシルウ ・・30g
- ・ケチャップ ・・40g
- ・トマトの水煮 ・・120g
- ・コンソメ ・・小さじ1
- ・白ワイン ・・10cc
- ・塩 ・・少々
- ・こしょう ・・少々
- ・サラダ油 ・・小さじ1/2
- ・水 ・・360cc

【作り方】

- ① 野菜の下処理をします。しょうが・にんにくをみじん切りにする。たまねぎはスライス・にんじんは千切り、エリンギは短冊切りにする。
(全てみじん切りでも大丈夫です。)
- ② 鍋に油を入れ、しょうが・にんにくを焦がさないように炒める。
- ③ 豚ひき肉・にんじん・たまねぎを加えよく炒める。
- ④ エリンギ・水・調味料を加え煮込む。
- ⑤ ハヤシルウを加え、味を調える。

※ご家庭で調味料の調節をお願いします。



★★高野豆腐のそぼろごはん

(給食では、白ごはんに入れて食べます。)

【材料4人分】

- ・高野豆腐 ・・1枚
- ・豚ひき肉 ・・60g
- ・にんじん ・・中1/5コ位
- ・長ねぎ ・・1/10本位
- ・サラダ油 ・・小さじ1/2
- ・塩 ・・少々
- ・しょうゆ ・・大さじ1/2
- ・だしの素 ・・小さじ1/4
- ・砂糖 ・・小さじ2
- ・酒 ・・小さじ1/2
- ・水 ・・20cc

【作り方】

- ① 高野豆腐を戻して細切り又は短冊にする。
- ② 野菜下処理をする。にんじん(せん切り)長ねぎ(小口切り)
- ③ 鍋に油を引き、豚肉を炒める。にんじん・高野豆腐・水を入れ煮る。
- ④ 調味料で味付けし、水分を煮含めるように仕上げる。

※夏野菜の「いんげん」や鞘から出した「枝豆」を加えると色合いもよくなります。



※2学期の給食は9月2日(金)からです。給食セットの忘れ物がないようお願いいたします。

