



1年で一番暑い季節がやってきました。もうすぐ待ちに待った夏休み。子どもたちには夏休み中にいろいろな経験をしてほしいですね。学校給食で人気のある「給食レシピ」を紹介しますので、ぜひ、ご家庭でお子様と一緒に作ってみてください。



◆◆◆◆◆ 料理をはじめる前の約束 ◆◆◆◆◆

- 包丁は、他の人のほうにむけないようにしましょう。切るときは“ネコの手”で。
- 料理の前は、必ず手をよく洗いましょう。
- 肉をさわった手やまな板、包丁もしっかり洗いましょう。
- 材料の野菜は、よく洗ってから使いましょう。

◎主菜

とり肉のマーマレード焼きは、もも肉でなく、むね肉でも代用できます。とり肉に焼き目をつけて、少しカリッと焼くと、さらにおいしくできます。

◎とり肉のマーマレード焼き (4人分)

・とりもも肉	60g×4切
・塩	小さじ1/4
・こしょう	少々
・赤ワイン(酒でも可)	大さじ1/2
・しょうゆ	小さじ2
・マーマレード	大さじ1

【作り方】

- ① とり肉は塩・こしょう・赤ワイン、しょうゆ、マーマレードで下味をつける。
- ② オーブンは220℃に予熱しておく。
- ③ 天板にオーブンシートをしき、とり肉を並べ、220℃のオーブンで10～15分くらい焼く。

※ とり肉は漬け込まずに、塩、こしょうで下味をつけ、赤ワイン、しょうゆ、マーマレード、水溶きかたくり粉でタレを作って、焼いたとり肉の上からかけてもおいしくできます。

◎汁物

チンゲンサイをほうれん草に代えてみたり、きのこやお好みの具材で作ってみてください。

◎チンゲンサイと卵のスープ (4人分)

・卵	2個		
・にんじん	3cmくらい(30g)		
・チンゲンサイ	1株(80g)		
A { 中華だし	小さじ1	しょうゆ	小さじ1/2
酒	小さじ1	塩	小さじ1/2
ごま油	小さじ1		
・かたくり粉	小さじ2		
・水	700ml		

【作り方】

- ① にんじんは千切り、チンゲンサイは2cmくらいの長さに切る。
- ② 鍋に水を入れて沸騰させ、にんじんを入れ、ある程度やわらかくなったら、Aの調味料を入れ、煮立たせる。
- ③ ②にチンゲンサイを加え、鍋をかきまぜながら水溶きかたくり粉を加える。
- ④ 溶いた卵を流し入れ、火を止め、最後にごま油を加える。

◎副菜

さっぱりした中華風のサラダで、夏場におすすめの給食でも人気のサラダです。

◎華風サラダ (4人分)

・はるさめ	20g		
・ハム	2枚(30g)		
・にんじん	2cmくらい(20g)		
・キャベツ	40g		
・きゅうり	40g		
・もやし	40g		
A { しょうゆ	大さじ1	・さとう	小さじ2
酢	小さじ2	・ごま油	小さじ1

【作り方】

- ① にんじん、きゅうりは、千切り、キャベツは1.5cmくらいの短冊切りにする。
- ② ハムは1cm幅の短冊切りにする。
- ③ にんじん、キャベツ、もやしは熱湯でさっとゆでる。
- ④ はるさめは熱湯につけて戻し、食べやすい長さに切る。
- ⑤ よく冷ました③④、きゅうりとハムをAの調味料であえる。

◎その他

(デザート)

家族料理教室では定番のデザートです。お好みのフルーツの缶詰で作ってみましょう。

◎フルーツヨーグルトあえ (4人分)

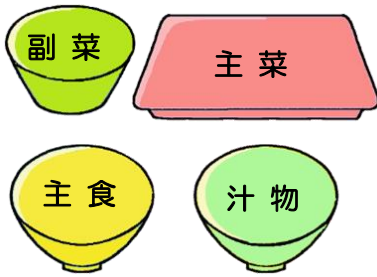
・みかん缶	40g(小さい缶半分)
・パイン缶(輪切り)	2枚
・もも缶	40g
・バナナ	1/2本
・パイン缶の汁	適量
・ヨーグルト	200g(バックヨーグルト1/2)

【作り方】

- ① 缶づめの水気を切る。(パイン缶の汁をとっておく。)
- ② パイン缶、もも缶は食べやすい大きさに切る。
- ③ バナナは、5mmくらいの輪切りにして、色が変わらないようにパイン缶の汁につけておく。
- ④ ③のバナナは、あわせる直前に汁から取り出し、フルーツとヨーグルトを混ぜあわせる。

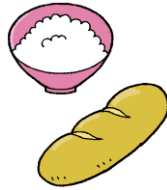
献立の立て方

いろいろな食品を組み合わせ、栄養バランスのよい献立を立ててみましょう。



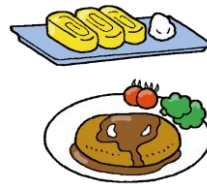
おもにエネルギーのもとになる

主食



おもに体をつくるもとになる

主菜



おもに体の調子をととのえるもとになる

副菜



ごはん、パン、めんなどの主食、魚や肉、卵などを使った主菜、野菜などを使った副菜、汁物を決めます。食品を体内での主なはたらきによる3つのグループに分け、足りないグループがある場合は、食品を加えたり、おかずを替えたりしてバランスを整えます。

生活リズムをととのえる 早寝・早起き・朝ごはん

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝ごはんを食べましょう。

夏休み中も規則正しい生活を

夜ふかしや朝寝坊をすると、生活リズムがくずれてしまいます。暑い夏でもしっかり食欲がわいてくるように、夏休み中も早寝早起きを心がけましょう。元気に夏を乗りきるには、バランスのとれた食事と、水分補給、十分な睡眠をとることが大切です。

