

食育だより

syokuiku-dayori



臨時増刊号・令和4年7月発行

もうすぐ夏休みが始まります。例年、夏休み中に実施している「家族料理教室」ですが、誠に残念ながら、今年度も新型コロナウイルス感染症等の状況を鑑み、「中止」とさせていただきます。そこで、「家族料理教室」でも使用している「給食レシピ」をいくつか紹介したいと思います。ぜひ、この夏休みを利用して、ご家庭でお子様と一緒に作ってみてください！

給食レシピ

◆◆◆◆ 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

ごまの香ばしい香りが食欲をそそる、鮭のごま焼きは、給食では黒ごまを使用していますが、白ごまでもおいしく作れます。鮭以外でも作れますので、お好みの魚で作ってみてください。鶏肉のハーブ焼きはもも肉だけでなく、むね肉でも代用できます。

◎鮭のごま焼き (4人分)

・鮭の切り身	70g×4切
・しょうゆ	大さじ1
・酒	小さじ1
・みりん	小さじ2
・ごま	小さじ1/2

<作り方>

- ① 鮭はしょうゆ、酒、みりに漬込んでおく。
- ② ①の鮭にごまをふり、200℃に熱したオーブンで10分くらい焼く。

(オーブントースターや魚焼きグリルでもOK)

◎鶏肉のハーブ焼き (4人分)

・鶏もも肉	60g×4切
・塩	小さじ1/4
・こしょう	少々
・白ワイン	大さじ1
・粉チーズ	小さじ2
・乾燥バジル	小さじ1/2

<作り方>

- ① 鶏肉は塩・こしょう・白ワインで下味をつける。
- ② 天板にオープンシートをしき、鶏肉を並べ、上から粉チーズ、乾燥バジルをふり、180℃に熱したオーブンで10～15分くらい焼く。

◎副菜

にらのナムルは、にらの代わりにほうれん草やかき菜を使用しても、おいしく作れます。小松菜の磯香あえは焼のりの風味が子どもたちにも人気のあえ物です。ほうれん草やキャベツなど、他の野菜でも代用できます。

◎にらのナムル (4人分)

・にら	60g
・大豆もやし	120g
・ハム	3～4枚
・しょうゆ	小さじ1と1/2
・塩	少々
・ごま油	小さじ1と1/2

<作り方>

- ① にらは3cmの長さに切る。
- ② ハムは1cm幅の短冊切りにする。
- ③ にらと大豆もやしは熱湯でさっとゆでる。
- ④ しょうゆ・塩・ごま油を合わせておく。
- ⑤ よく冷ました③と④の調味料であえる。

◎小松菜の磯香あえ (4人分)

・小松菜	120g
・もやし	120g
・つゆの素	小さじ1と1/2
・焼きのり	1/2枚

<作り方>

- ① 小松菜はゆでて水気をしぼり、3cmの長さに切る。もやしもさっとゆでる。
- ② 焼きのりを手で大きめにちぎってから、ビニール袋に入れ、細くなるまでむむ。
- ③ ①を②のもみのりとめんつゆであえる。

※給食レシピは裏表紙へ続きます。



◎汁物

この2つのスープは、給食によく登場します。中華スープは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アレンジしたりしてみてください。ミネストローネは今の時期が旬のなすや、その時々季節の野菜を入れてもおいしく作れます。

◎中華スープ (4人分)

・卵	2個	
・にんじん(中)	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 にんじんはせん切り、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、にんじんを入れる。
- ③ にんじんが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。
- ④ ③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。
- ⑤ 溶いた卵を流し入れ、火を止め、最後にごま油を加える。

◎ミネストローネ (4人分)

・ベーコン	40g
・シエルマカロニ	15g
・たまねぎ(中)	1/2個(100g)
・にんじん(中)	4cmくらい(40g)
・キャベツ	2枚(70g)
・しめじ	40g
・粉チーズ	小さじ1
・バター	2g
・カットトマト缶	50g
・トマトケチャップ	大さじ1と1/2
・コンソメスープの素	小さじ1
・塩	小さじ1/4
・こしょう	少々
・水	700ml

<作り方>

- ① にんじんとたまねぎは1cmくらいの角切り、キャベツとベーコンは1cm幅くらいの短冊切りにする。
- ② しめじは石づきをとり、小房に分ける。
- ③ 鍋にバターを入れ、火にかけて溶かし、ベーコンを炒める。
- ④ ③ににんじんとたまねぎを入れ、よく炒める。
- ⑤ にんじんとたまねぎに火が通ったら、水を入れて沸騰させる。
- ⑥ ⑤にキャベツとしめじとマカロニを入れる。
- ⑦ マカロニに火が通ったら、カットトマト缶と粉チーズと残りの調味料を入れて味を調える。

◎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。炭酸が苦手な場合には、サイダーを入れずに、缶詰の汁と合わせてもおいしく作れます。サイダーの量は目安ですので、お好みで調節してください。

◎フルーツポンチ (4人分)

・みかん缶	小さい缶1つ(80g)
・パイン缶(輪切り)	2枚
・バナナ	1本
・パイン缶の汁	適量
・サイダー	250ml

<作り方>

- ① 輪切りパインは8つに切る。バナナは皮をむき、5mmくらいの輪切りにし、パインの汁につけて褐色にならないようにする。
- ② パイン缶、みかん缶、バナナの汁をきり、まぜ合わせて食べる直前にサイダーを入れて仕上げる。

食欲アップのために規則正しい生活を!

夏休みだからといって、夜更かしや朝寝坊をして、朝食を欠食したり、好きな時間に食事をとったりすると生活リズムが乱れてしまいます。暑い夏でもしっかり食欲がわいてくるように、早寝、早起きを心がけましょう。



＊ 伸びる子は 早寝・早起き・朝ごはん ＊

令和4年度から令和8年度を計画期間とする「第3期佐野市食育推進計画」では、朝ごはんを毎日食べている児童生徒の割合を95%にするという目標を掲げています。朝ごはんには、たくさんのはたらきがあり、成長期の子どもたちにとって欠かすことのできないものです。

◆◆ 朝ごはんのはたらき ◆◆

● 朝ごはんは3つのスイッチオン



体のスイッチ



体温が上がり、眠った体を目覚めさせてくれる

脳のスイッチ



脳にエネルギーをあたえて頭がさえる

おなかのスイッチ



胃や腸を刺激して、排便をうながす



● 蓄えておけない脳のエネルギー源

脳のエネルギー源はブドウ糖（ごはんやパンなどに含まれるもの）だけで、体に蓄えておける量は約12時間分です。夕食をとった後、次の日の朝ごはんを抜き、お昼まで何も食べないと脳がエネルギー不足をおこして、うまきはたらかなくなってしまう。

● 朝ごはんを少しずつステップアップ



朝ごはんは主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

● バランスのよい朝ごはんの例

主食

ごはん、パン、めん類など炭水化物の多いもので、主にエネルギーのもとになります。炭水化物の中でも特にブドウ糖は脳をはたらかせる唯一のエネルギー。授業に集中するためにも主食は必ず食べましょう。

主菜

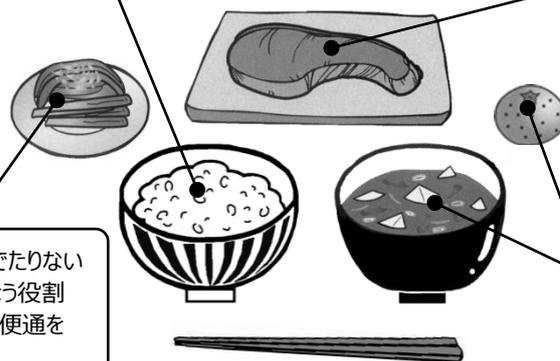
魚、肉、たまご、大豆製品など、たんぱく質の多いもので、中心となるおかずです。おもに体をつくるもとになります。体温の上昇にも効果的で、体温が上がると血液のめぐりがよくなり、体中にエネルギーが運ばれます。

副菜

野菜や海そうなど、主食や主菜で足りないビタミンや食物せんいなどをおぎなう役割があります。体の調子をとのえ、便通を良くします。

汁物・その他

汁物は体を温めて、食欲を高める効果があります。さらに、果物や乳製品が加わると満点朝ごはんのできあがり!!





朝食メニュー料理教室レシピ



こちらは「朝食メニュー料理教室」で使用していたレシピです。「朝食メニュー」ということで、給食レシピより、簡単で作りやすいメニューとなっています。

夏休みは生活のリズムが崩れがちです。“朝食の大切さ”を再確認し、朝食をしっかりと食べ、体調を整え夏休みを元気に過ごしましょう！

◎主食・主菜

☆ ツナどん (4人分)

・ツナ缶	2缶
・にんじん(中)	4cmくらい(40g)
・しめじ	30g
・しらたき	100g
・しょうゆ	大さじ1
・酒	大さじ1
・さとう	小さじ2
・ごま	小さじ2
・むき枝豆	40粒くらい

※枝豆は事前にゆでて、さやから出しておく。

<作り方>

- ① ツナは、油を軽く切っておく。
- ② にんじんはせん切りにし、しめじは石づきをとり、小房に分ける。しらたきはゆがいて3cmくらいの長さに切る。
- ③ 鍋に①、②、調味料を入れ、さっと煮て、にんじんがやわらかくなったら火を止める。
- ④ 茶わんにごはんをよそい、③の具をのせ、枝豆をちらし、ごまをふる。

◎汁物

☆ わかめとたまごのスープ (4人分)

・卵	2個
・乾燥わかめ	大さじ2
・コンソメスープの素	小さじ1
・塩	少々
・こしょう	少々
・かたくり粉	小さじ1
・水	700ml

<作り方>

- ① 分量の水を沸かし、コンソメスープの素を入れ、水溶きかたくり粉を流し入れる。
- ② とき卵を入れ、仕上げにわかめをちらし、塩、こしょうで味を調える。



◎副菜

☆ コロコロきゅうり (4人分)

・きゅうり	2本(200g)
・しょうゆ	小さじ2
・塩	小さじ1/4
・ごま油	小さじ1/4

<作り方>

- ① きゅうりは厚さ1cmの輪切りにする。
- ② 沸かした湯の中にさっと通し、すぐにザルにかけて水気を切り、合わせた調味料に漬けて冷やす。

◎その他(デザート)

☆ ヨーグルトあえ (4人分)

・プレーンヨーグルト	1カップ(200g)
・バナナ	1本
・みかん缶	小さい缶1つ(80g)
・パイン缶(輪切り)	2枚(80g)

<作り方>

- ① 輪切りパインは8つに切る。バナナは皮をむき、5mmくらいの輪切りにし、パインの汁につけて褐色にならないようにする。
- ② パイン缶、みかん缶、バナナの汁をきり、ヨーグルトとあえる。



breakfast ブレックファスト



朝食は、英語で「breakfast」といいます。断食(fast)を破る(break)という意味です。朝食を抜くと、長時間食事をとらないこととなります。体が栄養を蓄えようとするため、朝食抜きはかえって太りやすい体質になってしまいます。

