

食育だより

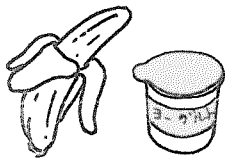
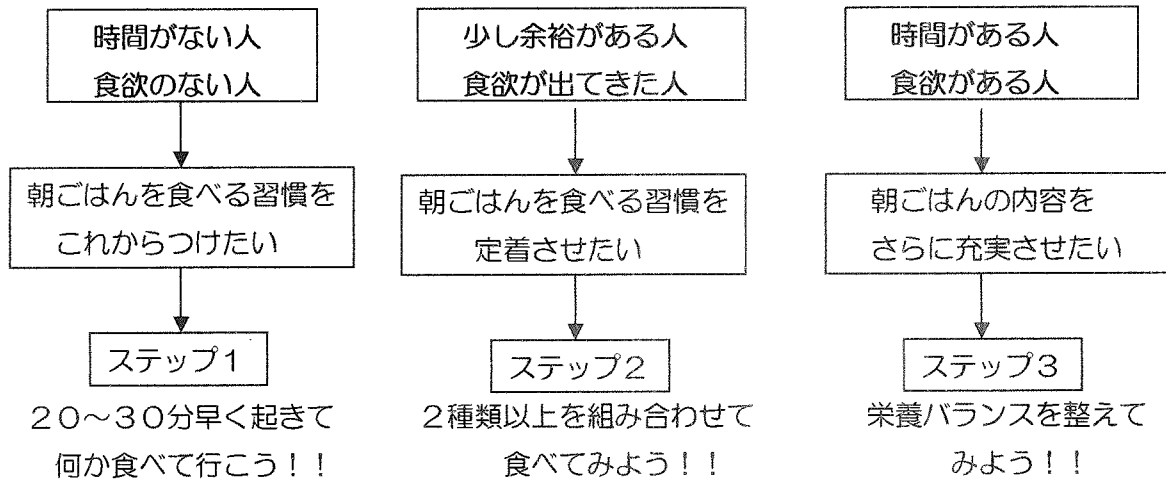
2018年 7月号

いよいよ夏到来です。梅雨明けの蒸し暑さで何となくからだがだるく、食欲も衰えてくる時季です。学校では水泳指導が始まると、水に入った後の子どもたちの食欲は少し減退するようです。

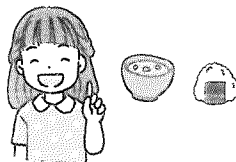
この時期、学校給食の献立を作成するに当たって栄養教諭は、ビタミンやミネラルたっぷりの食材、旬の夏野菜、果物などを使ったり、食欲をそそる香辛料を用いたり、調理法の工夫をしています。また、給食センターでは、調理の先生方が暑さの中で衛生・安全面に配慮しながら調理されています。子どもたちの「おいしかったよ。」「また作ってね！」などの子どもたちの声が、給食従事者にとって励みになります。

朝ごはんを充実させるための3ステップ

6月の家庭教育指針の結果をみると、朝食については、まったく食べていないという児童・生徒は少なくなりましたが、食べている内容についていろいろと課題があります。お子さんの朝ごはんはどうでしょうか？朝ごはんのグレードアップ術を紹介します。



バナナ、ヨーグルト
おにぎり、トースト
温かい汁物などが
お勧めです。



おにぎりとみそ汁、トースト
と野菜スープ、バナナと
ヨーグルトなど。朝の排便
リズムもつきやすくなります。



主食・主菜・副菜
(汁物含む)をそろえま
しょう。乳製品や果物
もあると、栄養バランス
がよくなります。

「早寝、早起き、朝ごはん」みそ汁食べて元気に登校！！

家庭で作ってみませんか？栄養教諭川田のおすすめレシピ紹介



～川田も家で作ってみました！！夏野菜を使った料理だよ！！～

ズッキーニを使って

※ズッキーニを食べたことない人が多いかと。

ズッキーニとポテトの粒マスタード和え

こんなおいしい食べ方があるよ！！

材料と分量（4人分）

作り方

- | | | |
|--------|----|------------------------------|
| ズッキーニ | 1本 | ①じゃが芋は皮をむきいちょう切りにし水にさらし |
| じゃが芋 | 2個 | 蒸すかゆでて冷ます。 |
| ロースハム | 4枚 | ②ズッキーニは縦半分にし、3mm厚さにスライスする。 |
| マヨネーズ | 大3 | ③フライパンを熱し、ズッキーニを少量のオリーブ油で焼き、 |
| 粒マスタード | 大1 | 短冊切りしたロースハムを入れ炒めて冷ます。 |
| オリーブ油 | | ④粒マスタードとマヨネーズを合わせておく。 |
| 塩・こしょう | | ⑤材料を合わせ塩・こしょうをし、④で和える。 |

※POINT

- ・時短でじゃがいもは切ったらラップをし、レンジでチンしてもよい。
- ・ロースハムはベーコン、ウィンナーで代用OK。



なすを使って

なすと豚肉の冷しゃぶソースかけ

材料と分量（4人分）

作り方

- | | | |
|------|------|---|
| 豚ロース | 400g | ①冷しゃぶのタレを作る。 |
| なす | 2本 | ・耐熱容器にAを入れ、ラップをしてレンジでチンする。 |
| ごま油 | 大1 | ・大根は皮をむいてすりおろし、ザルにあげ水分を軽く絞っておく。（大根の汁はとっておく。） |
| しょうゆ | 大3 | ・①にすりおろした大根、大根の汁、レモン汁を加え |
| みりん | 大2 | 冷しゃぶソースを作り冷蔵庫で冷ましておく。 |
| 砂糖 | 大1 | |
| はちみつ | 大1 | ②なすは所々皮をむき、8mm厚さに輪切りにし、水にさらす。 |
| 大根の汁 | 大1 | ③豚ロースは2cm長さにカットする。 |
| 大根 | 100g | ④フライパンにごま油を熱し、なすを両面焼く。 |
| レモン汁 | 大1 | ⑤なすに7分通り火が通ったら、なすをフライパンの片側に寄せ、豚肉を広げ両面を焼き、全体を混ぜ合わせる。 |

A

⑥器に⑤を盛り、粗熱がとれたら①のソースをかける。

※POINT

- ・冷しゃぶソースの濃さは、大根のすりおろした汁で調整する。
- ・冷しゃぶのタレは、焼いた鶏肉、ゆでた野菜にかけたりして使えます。大人はゆずごしょうを入れてもOK。



「早寝、早起き、朝ごはん」みそ汁食べて元気に登校！！