

食育だより

令和2年 5月号
あま市学校給食センター

休校が続く、子どもたちの食生活の乱れが心配されます。できるだけ、主食、主菜、副菜がそろった食事を意識することで、栄養バランスがよくなります。特に不足しがちな野菜を積極的に食べて抵抗力を高めて欲しいと思います。また、給食に毎日牛乳を飲む習慣がなくなり、カルシウムが不足しているお子さんもいるかもしれません。

そこで今回は、野菜とカルシウムがとれる、おすすめレシピを紹介しします。ぜひ親子で作ってください。また、お子さんが包丁や火を使う時は、ご家庭でルールを決めて、安全に調理にチャレンジしてください。

いちじゅうさんさい
★一汁三菜で栄養バランスがとれる！



★成長期に欠かせないカルシウムが多い食品

<p>大豆・大豆製品</p> <p>イソフラボンなど、生活習慣病予防に役立つ成分を多く含みます。</p>	<p>小魚</p> <p>脳の活性化に役立ち、血液サラサラ効果のあるEPAやDHAを含みます。</p>	<p>ひじき</p> <p>便秘を改善する食物繊維や、骨を構成するマグネシウムが豊富です。</p>	<p>青菜</p> <p>小松菜・ほうれん草など</p> <p>ビタミンCや鉄など、ビタミン・ミネラルの宝庫です。</p>	<p>乳製品</p> <p>乳酸菌による発酵作用で、消化・吸収されやすいという長所があります。</p>
---	--	--	--	--

おすすめレシピ

きゅうりの香り漬け

野菜とカルシウム
たっぷり！

材料 (4人分)
きゅうり……………2本
しょうゆ……………大さじ2
砂糖……………大さじ1
酢……………小さじ1
ごま油……………小さじ1

作り方
① きゅうりは1cm程度の輪切りにする。(ビニール袋に入れて麺棒などでたたいてもよいです)
② きゅうりはお湯でサッとゆでて、水で冷ましてから水気を絞る。(ゆですずに生のきゅうりで作る場合は調味料を多めにします)
③ 調味料Aを混ぜ合わせ、きゅうりを漬け込む。

七味唐辛子やごまなどを加えてもおいしくできます。

野菜の和え物3種

ほうれんそうなど他の野菜でも作ってみてください。ゆでることでカサが減り、野菜がたくさん食べられます。

A: しそ和え B: 青菜和え C: 昆布和え

材料 (4人分)
キャベツ……………200g
きゅうり……………1本
塩……………少々
A: 赤しそ粉……………小さじ2
B: 菜飯粉……………小さじ2
C: 塩昆布……………大さじ3

作り方
① キャベツは5mm幅に切る(手でちぎっても)。きゅうりは輪切りに(または叩いて小さく)する。
② キャベツは熱湯でサッとゆでて、水で冷ましてから水気を絞る。(生のままで、電子レンジで1~2分加熱してもよいです)きゅうりは塩でもんでから洗って、水気を取る。
③ A・B・Cのいずれかで和える。塩気が足りない場合は、塩またはしょうゆを加える。

かみかみごぼうサラダ

材料 (4人分)
ごぼう……………1本
にんじん……………1/4本
むぎ枝豆……………20g
細さきすめ……………15g
刻みアーモンド……………10g
しょうゆ……………大さじ1/2
酢……………大さじ1/2
砂糖……………小さじ2
サラダ油……………小さじ2
塩……………少々

作り方
① ごぼう、にんじんは細切りにしてゆでる。むぎ枝豆もゆでる。
② 細さきすめは2cmに切る。
③ Aを混ぜ合わせて、たれをつくる。
④ ①②、刻みアーモンドと③のたれと一緒に和える。

切り干し大根サラダ

材料（4人分）

切り干し大根……30g
きゅうり……1本
にんじん……1/2本
塩……少々
しょうゆ……大さじ1
砂糖……小さじ1
酢……小さじ2
ごま油……小さじ2

作り方

- ① 切り干し大根は水で戻し、よく洗って水気を絞り、食べやすい大きさに切る。
- ② きゅうりは細切り、にんじんはせん切りにして、塩もみしておく。
- ③ Aを混ぜ合わせ、①②と一緒に和える。

☆ピーラーを使うと包丁を使わずに調理ができます。



乾物は、保存がきくだけでなく軽くてかさばらないので、備蓄食品としてもおすすめです。切干大根は切っているだけで、戻すだけですぐ使えるのもポイントです。



ビビンバ

材料（4人分）

【肉炒め】

豚肉スライス……400g
おろししょうが……小さじ1
おろしにんにく……小さじ1
炒め用油……大さじ1/2
豆みそ……大さじ2
しょうゆ……大さじ2
砂糖……大さじ2
酒……大さじ1
豆板醤（あれば）……適量

【ナムル】

もやし……1/2袋
ほうれん草……1束
薄口しょうゆ……大さじ1
砂糖……大さじ1/2
ごま油……大さじ1/2

作り方

【肉炒め】

- ① Aを合わせておく。
- ② 豚肉は細切りにする。
- ③ フライパンに、炒め用油、おろししょうが、おろしにんにくを入れて火にかけ、香りが出たたら豚肉を入れて色が変わるまで炒める。
- ④ ①を入れて全体に絡むように炒める。

【ナムル】

- ① もやし、ほうれん草をそれぞれゆでて冷水にとり、ほうれん草は3cmに切る。
- ② Bを合わせ、調味液を作る。
- ③ ①の水気を絞り、②と混ぜ合わせる。

あつあつのごはんの上に肉炒めとナムルを乗せて混ぜて食べましょう。お肉と一緒に野菜もたっぷり食べられる料理です。



いわしの梅煮

材料（4〜5尾）

いわし（小）……4〜5尾
梅干し……2個
砂糖……大さじ1と1/2
しょうゆ……大さじ3
みりん……大さじ2
水……1カップ

作り方

- ① いわしは頭を取り、内臓をかき出し、流水で洗う。
- ② 梅干しは種を取り、実を包丁で細かくする。
- ③ 鍋に調味料Aと水を入れ、火にかける。
- ④ 沸騰したら煮汁が軽くグツグツする程度の弱火にして、②の梅干しを加え、いわしを並べる。アルミホイルやキッチンペーパーで落とし蓋をして、煮汁が少なくなるまで20分程度煮る。

骨ごと食べられる魚からカルシウムをとりましょう！



カルシウムたっぷり焼きおにぎり

材料（4個分）

ごはん……茶碗2杯
チーズ……20g
しらす干し……大さじ2
青じそ……2枚
しょうゆ……小さじ2
ごま油……適量

作り方

- ① チーズは細かめの角切り、青じそは千切りにする。
- ② ボウルに温かいごはんを入れ、しらす干し、①のチーズと青じそ、しょうゆを入れて混ぜる。
- ③ ②を4等分にしておにぎりを作る。くずれないようにかためににぎる。
- ④ フライパンにごま油を入れて熱し、③のおにぎりの両面を焼く。

チーズ、しらす干し、青じそが入ったカルシウムたっぷりの焼きおにぎりです。おやつにもおすすめです。

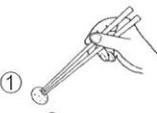


たべものクイズ

次のイラストは、マナー違反の箸の使い方です。それぞれの名前を線で結びましょう。

家でもマナーを守って食べましょう！

正しい箸の持ち方ができていますか？



寄せ箸



くわえ箸



刺し箸

正しい①：刺し箸 正しい②：くわえ箸 正しい③：寄せ箸