



食育だより

第 4 号

2024年(令和6年)7月

福山市立蔵王小学校



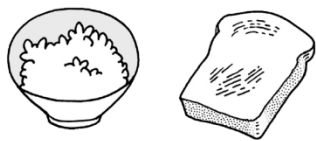
暑いが続いていますね。暑くなってくると食欲が落ちたり、寝苦しくて睡眠不足になったりしがちです。規則正しい生活を心がけ、食事の内容に気をつけ、夏休みに元気に過ごせるように体調を整えましょう。

朝ごはんは1日の元気の源!

朝ごはんは「手を動かす」「かむ」「飲み込む」といった動作、そして「においをかぐ」「見る」「音を聞く」「味わう」といった五感の刺激で眠った体を起こし、元気に1日を始めるために大切な食事です。慌ただしい時間ですが、家族そろっての食卓での会話やコミュニケーションは、子どもたちにとって大切な「心の糧^{かて}」になります。おそろかにしないように心掛けたいですね。

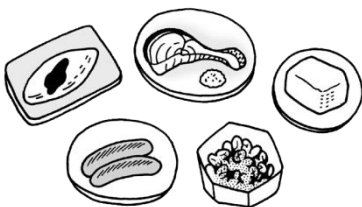
食事の内容として、ご飯やパンなどのエネルギー源となる**主食**に加え、肉や魚・卵・大豆製品などのたんぱく質源となる**主菜**、緑黄色野菜や海藻などのビタミン・ミネラルをとるための**副菜**と**汁物**をそろえると、バランスのよい食事になります。

主食



ご飯やパンなどの穀物に含まれる炭水化物(糖質)は脳や体のエネルギー源になります。

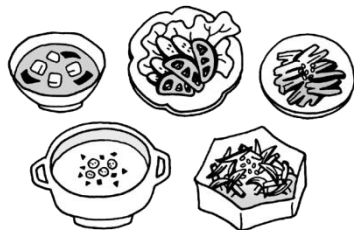
主菜



たんぱく質や脂質は体を作る材料となります。体温を上げ、長時間のスタミナ源としても役立ちます。

副菜

(汁物)



体の調子を整えるビタミン・無機質(ミネラル)。主食や主菜の栄養が体の中でうまく働くようにします。

主食だけになってしまう時はありませんか。忙しい朝に毎日料理を作るのは大変ですよ。みそ汁やスープに卵を入れたり、食パンにしらすばし、チーズなどをトッピングに加えたり、グレードアップさせる方法があります。また、納豆、佃煮、チーズ、冷凍野菜など日持ちする物をストックしておくくと便利です。そして、ビタミンたっぷりの果物を1つ加えるだけでも、さらに充実したおいしい朝ごはんになります。

裏にも朝ごはんのメニューがあります。

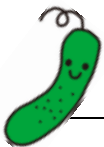


ふわふわ丼



朝ごはんレシピを
作ってみませんか？

材料 (4 人分)		作り方
ごはん	4 人分	① 鍋に油を熱し、合挽きミンチ、酒、しょうがを入れ、炒める。 ② 干しいたけ、にんじん、玉ねぎを入れ、さらに炒める。 ③ だし汁、豆腐、Aを入れ、煮る。 ④ 煮立ったら、卵を入れる。 ⑤ 水溶き片栗粉を入れ、ねぎを散らす。 ⑥ ごはんに盛り付ける。
合挽きミンチ	120g	
酒	小さじ 2 弱	
しょうが(みじん切り)	1 かけ	
油	適量	
干しいたけ(戻してみじん切り)	2枚	
にんじん(みじん切り)	1/4 本	~~~~~ ひとこと Memo ~~~~~ 豆腐を使った卵とじ丼です。口当たりがなめらかなので、幼児からお年寄りの方まで食べやすい一品です。豆腐や卵の他にも、野菜が入るので栄養たっぷりです。
玉ねぎ(みじん切り)	1/2 個	
ねぎ(小口切り)	2 本	
卵(割って溶く)	2 個	
だし汁	1/2 カップ	
豆腐(くずす)	1/2 丁	
三温糖	小さじ 2	
しょうゆ	A 大さじ 1 強	
塩	小さじ 1/3	
みりん	小さじ 1 強	
片栗粉(水で溶く)	小さじ 1	



ゆかいあえ

学校給食レシピを
作ってみませんか？



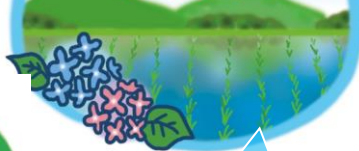
材料(4 人分)		作り方
きゅうり(輪切り)	2本	① きゅうりは切った後、塩でもんで軽くしぼる。 ② ①をゆかりであえる。 ※給食では、きゅうりをゆでて水気をしっかりしぼり、あえています。 ~~~~~ ひとこと Memo ~~~~~ きゅうりの90%以上は水分で、ビタミンCやカリウムも含まます。 また、体を冷やしてくれるので、夏の暑い日にぴったりです。
塩	適宜	
ゆかり	適量	



月和名シリーズ
5月



水無月
みなづき



月和名シリーズ
6月

月和名シリーズ
7月



簡単朝ごはん

鮭どうすい

材料(2人分)	作り方
ごはん 茶わん2杯	①鮭缶はザルにあげ、水気をきる。 ②鍋に味付けしだし汁を入れ、ごはん、しいたけを加えてひと煮立ちさせ、①を入れて火を止める。 ③②を器に盛り、ねぎ、ごまをふる。
水 700ml	
かつお節 小袋 2パック	
塩 少々	
しょうゆ 小さじ1/2	
しいたけ(せん切り) 2枚	
鮭水煮缶 80g	
ねぎ(小口切り) 4g	
ごま 小さじ1	

鮭の水煮缶を使うのがポイントです。缶詰を利用することで時間短縮につながります。味付けもさっぱりしているので、食欲のない日の朝にピッタリです。

たっぷり野菜のココット



材料(2人分)	作り方
たまご 2個	①野菜、ツナ、塩・こしょう、しょうゆをボウルに入れて混ぜる。 ②容器に①を入れ、中央をへこませ、たまごを割り入れる。黄身に穴を2~3か所入れる。 ③電子レンジで3~4分加熱する。 ケチャップをそえる。
たまねぎ(薄切り) 40g	
にんじん(せん切り) 10g	
キャベツ(せん切り) 120g	
ツナ 20g	
スライスチーズ 2枚	
しょうゆ 小さじ1・1/2	
塩・こしょう 少々	
ケチャップ 大さじ1	

子どもたちが苦手な野菜をツナとたまごを入れて食べやすくすることで、多くの野菜をとることができます。また、チーズを入れることで、不足しがちなカルシウムも同時にとれます。

じゃこマヨトースト

朝からしっかりと食事をしたいときにぴったりです。ちりめんじゃこを焼くことで、かみかみメニューになります。ライ麦パンを使うと、食物せんいもたくさんとることができます。

材料(2人分)	作り方
食パン(ライ麦) 2枚(6枚切り)	①ちりめんじゃこにピザ用チーズ、マヨネーズ、こしょうを混ぜる。 ②食パンに①をのせて、オーブントースターで3~4分きつね色になるまで焼く。
ちりめんじゃこ 10g	
マヨネーズ 大さじ1	
ピザ用チーズ 30g	
こしょう 少々	

もずくスープ

材料(2人分)		作り方
もずく(生)	70g	①こんぶとかつお節でだしをとる。 ②だしが煮えたら、たまねぎとかまぼこを入れて煮る。 ③しょうゆで味付けし、もずくを加える。 ④仕上げに青ねぎを入れる。
かまぼこ	12g	
たまねぎ	75g	
青ねぎ	12g	
こんぶ	2.5g	
かつお節	4g	もずくは、さっと洗うだけで、簡単に使える食材です。 昆布やかつお節のだしの他、中華スープの素で中華風に仕上げたり、みそ味にしたりしてもおいしいです。
しょうゆ	大さじ 1/2	
塩	少々	

わかめとコーンのたまごとし

材料(2人分)		作り方
カットわかめ	3g	①わかめを水でもどす。 ②フライパンにサラダ油を熱し、①とコーン、ちくわを炒める。 ③しょうゆを入れ、溶きたまごを加える。
コーン	50g	
ちくわ(小口切り)	1本	
たまご	2個	
サラダ油	小さじ 1	
しょうゆ	小さじ 1	

ほうれん草のピザ

材料(2人分)		作り方
ほうれん草	100g	①ほうれん草はゆでておく。 ②フライパンにバターを入れ、食べやすく切ったほうれん草とコーンを入れて炒める。 ③マヨネーズを混ぜてチーズをのせ、ふたをする。
バター	小さじ 1	
コーン	30g	
マヨネーズ	大さじ 1	
ピザ用チーズ	20g	

夏休みが始まります。暑さに負けないよう、元気に過ごしてほしいと思います。そのためには、生活リズムを整え、栄養バランスのよい食事を心がけてください。

簡単に作れる朝ごはんレシピを紹介しています。この夏休みに参考に見てください。

栄養士 藤井

