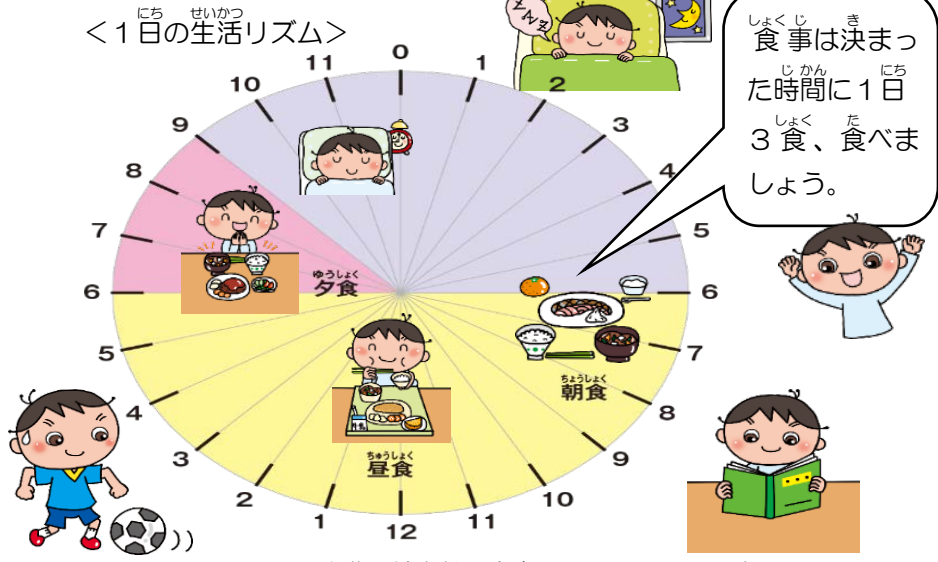


令和2年

5月 いただきます 臨時号

臨時休校が続く中、子どもたちの生活リズムが乱れてきてはいませんか？学校再開の日に向けて規則正しい生活を取り戻せるよう、家族みんなで読んで取り組みましょう。

わたしたちの体は、1日の中で、ある一定のリズムに従って活動しています。おなかですくのも眠くなるのも、このリズムのひとつです。生活リズムが崩れると健康に異常が出やすくなります。早寝・早起き、規則正しく食事をとることは体のリズムを整え、維持するためにとっても重要です。



(出典：健学社 食育フォーラム 2020年4月号より)

大切ですよ朝ごはん！

体を目覚めさせる！



食事をすることで体が温まります。またかむ動作が脳の血流をよくし、脳の活動を活発にします。体内に入った食べ物を消化するために内臓も活動し始めます。

脳のエネルギー源となり、午前中の学習に集中できる！



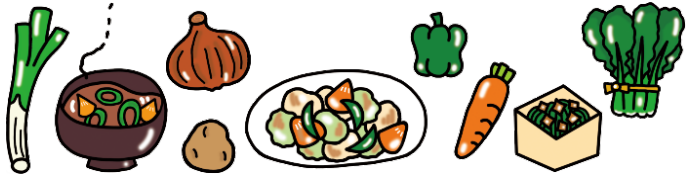
脳のエネルギー源は、主食に多いでんぷんを分解してできるブドウ糖です。ブドウ糖は体にあまり貯蔵できないため、食事から補う必要があります。とくに朝の食事は大切です。

健康的な生活リズムをつくり、すっきり排便ができる！



長い休みで崩れた生活リズムをもとに戻すカギも朝ごはんです。決まった時間に食事がよい生活リズムをつくりまします。食べ物が胃腸を刺激し、すっきり排便ができます。

1日の食事の栄養バランスがとりやすくなる。



1日にとるべき野菜の量は大人で350gといわれますが、昼食と夕食だけでとろうとすると大変です。朝食を食べる習慣はバランスのよい栄養素や食品摂取にも関係します。

(出典：健学社 食育フォーラム 2019年9月号より)



子どもたちに人気の給食レシピを紹介します！

休校中は、日々の献立に悩むことも多いのではないのでしょうか。給食レシピを紹介するので、献立を考える時に活用してください。時間のある時はお子さまと一緒に料理をすることもおすすめします。



ポテトオムレツ

★材料(4人分)★

じゃがいも	1個
ウィンナー	60g
パセリ	少々
卵	4個
コンソメ	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
油	適量

★作り方★

- ①じゃがいもは薄くいちょう切りにし、水にさらしておく。ウィンナーは1cm幅にカットする。パセリはみじん切りにする。(乾燥パセリでもよい)
- ②ボウルに卵を割りほぐし、具材とAを混ぜる。
- ③180℃に予熱したオーブンで15分程度焼く。

A

具材は、たまねぎやミックスベジタブル、ベーコン、チーズなど、家にある食材にかえてもおいしくできます！

鶏肉のレモン漬け

★材料(4人分)★

鶏もも肉(皮付)	240g
塩	少々
酒	小さじ2
かたくり粉	適量
揚げ油	適量
濃口醤油	大さじ1
砂糖	大さじ1
レモン果汁	大さじ1

★作り方★

- ①一口大に切った鶏肉に塩、酒で下味をつけ、かたくり粉をまぶし、180℃の油でからっと揚げる。
- ②Aをあわせ、ひと煮たちさせる。
- ③揚げた①に②をからめる。

A

鶏肉のから揚げのアレンジレシピです。レモン味でさっぱりとしたタレが、これからの季節にぴったりです！

かりかり和え

★材料(4人分)★

キャベツ	3枚
きゅうり	1本
つぼ漬け	50g
白いりごま	小さじ1

★作り方★

- ①キャベツは千切り、きゅうりは輪切りにしてゆでる。ザルにとり、冷やす。
- ②水気をしぼった①を、つぼ漬けとごまで和える。

つぼ漬けのかわりに、ゆかりふりかけや塩昆布、なめたけで和えてもおいしいですよ。いろんな野菜で試してみてください。

元気サラダ

★材料(4人分)★

キャベツ	2枚
きゅうり	1本
ハム	20g
ホールコーン	20g
塩昆布	2g
花かつお	2g
油	小さじ1
酢	小さじ2
砂糖	小さじ1
濃口醤油	小さじ1/2
塩	少々

★作り方★

- ①キャベツは千切り、きゅうりは輪切り、ハムは短冊切りにしてゆでる。ザルにとり、冷やす。
- ②水気をしぼった①とホールコーン、塩昆布、花かつおを混ぜ合わせる。
- ③Aをあわせ、塩や砂糖が溶けるまでよく混ぜ、ドレッシングを作る。
- ④②を③で和える。

A

小学1年生の国語の教科書にある「サラダでげんき」に登場する料理からヒントをもらいました。

かみかみ佃煮

★材料(4人分)★

しらす干し	20g
花かつお	6g
塩昆布	10g
白いりごま	小さじ2
酢	小さじ1
みりん	小さじ2
濃口醤油	小さじ1強
砂糖	小さじ2

★作り方★

- ①Aをよく混ぜあわせておく。
- ②フライパンでしらす干しをから煎りする。
- ③②に花かつお、塩昆布、白いりごまを加え、①で調味する。

A

だしをとった後のかつおや昆布で佃煮を作ることができます。しらす干しやごまを加えることでおいしさも栄養もさらにアップします。

麺類や丼ものは手軽ですが、野菜の量が少なくなりがちです。一緒に野菜のおかずも食べられるといいですね。

今回のレシピは、給食での調理方法をのせていますが、御家庭では、生野菜でも良いかと思えます。野菜はゆでることによってかさが減り、たくさん食べることができるので、給食の調理方法もぜひ、参考にしてください。



調理の前には、石けんを使って、手洗いをしっかりしてくださいね。

