

らんち♡たいむ

令和5年7月号

楽しい夏休みが間もなくやってきます。夏休み中は、生活のリズムや食事のバランスがくずれやすい時期です。私たちの体は、1日の中である一定のリズムに従って活動しています。早寝・早起き、規則正しく食事をとることは体のリズムをととのえ、維持するためにとっても重要です。規則正しい生活とバランスのとれた食事、夏休みも元気に過ごしましょう。

元気な1日のスタートは、家族そろって朝ごはん！

朝ごはんをしっかり食べると、**3つのスイッチ**が入って元気に過ごすことができます。

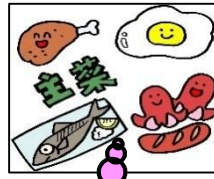
あたまの
めざましスイッチ



おなかの
めざましスイッチ



からだの
めざまし
スイッチ



また、家族そろって食べることでコミュニケーションがとれ、マナーを見直す場にもなり、子どもたちにより影響を与えます。

★朝ごはんに汁物(みそ汁やスープ)を食べよう！！

みそ汁は、「みそ」そのものに栄養があり、具を煮た煮汁ごと食べるため、その具の栄養も一緒に摂れるすぐれた健康食です。江戸時代に入ると、庶民生活の中にもみそが普及しはじめ、どの家庭の食卓にもみそ汁が登場するようになりました。それ以来みそ汁は日本食の定番のメニューとして受け継がれています。

給食の定番みそ汁

材料 (4人分)

とうふ	100g (1/4丁)
たまねぎ	100g
にんじん	40g
じゃがいも	80g
しいたけ	10g
油揚げ	10g
わかめ	2g
ねぎ	10g
麦みそ	36g (約大さじ2)
だしiriこ	12g
水	400cc

ちょっとひと工夫！

- * いろいろな食品を入れて具たくさんにすると栄養のバランスがよくなり、減塩にもなります。
- * 不足しがちな緑黄色野菜を意識して加えるとさらに栄養アップ！
- * 煮干しでだしをとると、そのまま食べられるので、カルシウム補給にもなります。
- * 糸削りぶしを加えると、簡単にだしがとれます。もちろん昆布とかつおぶしのだしもいいですね。
- * 忙しい時は、市販のだしを利用しましょう。具と一緒に煮ると味がやさしくなります。

季節の野菜を使うなど具を変え、みその種類を変えることで、何通りものみそ汁が楽しめます。

親子で料理にチャレンジしてみませんか



夏休みは、子どもたちが料理を体験できる絶好のチャンスです。親子で楽しく食事作りをすることや作った料理を喜んで食べてもらえることは、子どもにとってとてもうれしいものです。また、自分で作ると、苦手な食材が食べられるようになることもあります。ぜひ親子で料理を楽しんでください。
 (*調味料の量は、様子を見て加減してください。)*

5年生が、「わが家の野菜たっぷり朝ごはんレシピ」に挑戦します。ご家族でぜひ取り組んでみてください。

汁物 夏野菜たっぷりミネストローネ

材料(4人分)

ベーコン	40g	
トマト	200g	
たまねぎ	120g	
にんじん	40g	
ズッキーニ	40g	
なす	40g	
じゃがいも	120g	
にんにく	4g	
パセリ	2g	
オリーブオイル	小さじ2	
コンソメ	6g (大さじ1/2)	
トマトケチャップ	5g (小さじ1)	
砂糖	3g (小さじ1)	
ウスターソース	6g (小さじ1)	
塩・こしょう	少々	水 400cc

令和4年度わが家の野菜レシピに掲載されているメニューです。少しアレンジして7月の給食に登場します。朝ごはんの主食がパンの場合は、具たくさんのスープもいいですね。野菜の種類を変えたり(冷蔵庫に入っている残り野菜でOK)、味付けを変えたりとアレンジができます。

《作り方》

- ① 野菜とベーコンは、1cmの角切りにする。
- ② にんにく、パセリはみじん切りにする。
(すりおろしにんにくや乾燥パセリでもよい。)
- ③ 鍋にオリーブオイルを入れ、にんにくを炒め、香りがたってきたら、トマトとじゃがいも以外の野菜とベーコンを炒める。(トマトはミニトマトや水煮缶でもよい。)
- ④ ③がしんなりしてきたら、トマト、コンソメ、水を入れて、中火で20分程度煮込む。
- ⑤ じゃがいもを加えて調味し、10分程度煮込む。トマトの水分などによって調味料で味を調べ、パセリを散らす。

副菜 野菜のごまドレッシングあえ

材料(4人分)

ほうれんそう	80g	
キャベツ	80g	
とうもろこし	40g	
(冷凍や缶詰のコーンでもよい。)		
塩(茹で用)	適量	
すりごま	大さじ1	
A	砂糖	大さじ1/2
	サラダ油	小さじ1
	しょうゆ	大さじ1/2

給食の人気メニューです。きゅうり・レタス・もやしなど、ご家庭にあるいろいろな野菜を入れてもおいしいです。ごまドレッシングの分量は、野菜の量によって加減してください。

《作り方》

- ① ほうれんそうは茹でて、流水で冷まし、水気を絞ってから3cm長さに切る。
- ② キャベツは、太めの線切りにし、茹でて冷まし水気を絞る。
- ③ とうもろこしは茹でて、粒をはずす。
- ④ ボウルに調味料を混ぜ合わせておく。
- ⑤ ④に①②③とごまを入れて混ぜ合わせる。



お知らせ

9月1日(金)の給食献立は、ナン・夏野菜のドライカレー・とうもろこしのグラタン
 ポテトサラダ・牛乳です。また9月に元気に会いましょう。

