

らんち♡たいむ

令和6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

体によい
生活リズムを
つくみましょう！

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。

★朝ごはんには汁物(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。

副菜 切り干し大根のカミカミサラダ

材料（4人分）

切り干し大根	50g
きゅうり	1本
にんじん	1本
ツナ缶	1缶
はちみつ	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
ごま油	大さじ1
塩（野菜塩もみ用）	小さじ1
ごま	少々



令和5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。給食では食中毒防止のため野菜は茹でて使用します。はちみつは砂糖に変えて作ります。主食がごはんでもパンでもあうサラダですね。

《作り方》

- ① 切り干し大根を軽く洗って水につける。（5分）
- ② きゅうりとにんじんをせん切りにして、塩もみをしておく。（5分）
- ③ ツナ缶の油をきっておく。
- ④ 切り干し大根をしぼり、食べやすい大きさに切る。
- ⑤ ②、③をよくしぼってボウルへ入れる。
- ⑥ Aを④に入れて全体を和える。
- ⑦ ごまをふる

汁物 もずくスープ

材料（4人分）

鶏肉	20g
もずく	80g
たまねぎ	120g
にんじん	40g
えのきたけ	40g
ねぎ	8g
コンソメ	5g
しょうゆ	大さじ1/2
酒	小さじ1
塩	少々
水	400ml



簡単に作ることができます。朝からスープを食べてくると野菜がとれていいですね。卵を入れるとたんぱく質もとれます。調味料の分量は加減してください。

《作り方》

- ① 鶏肉はスライスする。
- ② たまねぎ、にんじんはせん切りにする。えのきたけは根元の部分を切り、3cm程度に切る。ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋に水を入れ、鶏肉を入れる。たまねぎ、にんじんを入れる。えのきたけを入れる。
- ④ 調味料を入れ、煮る。
- ⑤ もずくを入れる。
- ⑥ 最後にねぎを入れる。

お知らせ

9月2日(月)の給食献立は、**ポークカレーライス(麦ごはん・ポークカレー)**
豆腐サラダ、ぶどうゼリー、牛乳です。また9月に元気に会いましょう。

