

家庭配付用

おうちの人と一緒に読んでください。

下松市立小学校給食センター

らんち♡たいむ

令和元年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。

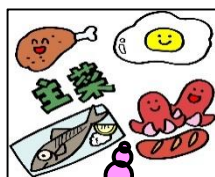
あたまの
めざましスイッチ



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、子どもたちによい影響を与えます。家族一緒に朝ごはんを食べる機会が増えるといいですね。



★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。

給食の定番みそ汁紹介

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	20g
麦みそ	40g (約大さじ2)
だしりこ	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、薄味にもなります。
- *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。

夏休みは親子で料理にチャレンジ!



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。)

汁物 ぶちうま野菜スープ



朝ごはんの主食がパンの場合は、具たくさんのおスープもいいですね。給食のおスープを紹介します。

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）、牛乳を入れてミルクスープにしたり、カレー粉を入れてカレースープにしたりといろいろアレンジができます。

材料（4人分）	
鶏肉	60g
大豆水煮	40g
たまねぎ	120g
キャベツ	80g
もやし	60g
にんじん	40g
パセリ	2g
コンソメ	6g（小さじ1）
しょうゆ	6g（小さじ1）
塩	少々（ひとつまみ）
こしょう	少々
水	400cc

《作り方》

- ① たまねぎ、キャベツ、にんじん、鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ② パセリはみじん切りにする。（乾燥パセリでもよい。）
- ③ 鍋に水を入れて火にかけ、鶏肉を入れてあくをとる。
- ④ にんじん、たまねぎを加えて煮込み、火が通ったらキャベツ、もやし、コンソメを加えてさらに煮込む。
- ⑤ 水煮大豆を入れて、しょうゆ、塩、こしょうで味を調べ、パセリを入れて仕上げる。

副菜 切り干しだいこんのさっぱりあえ

材料（4人分）	
切り干しだいこん	8g
きゅうり	80g
ツナ缶	40g
えだまめ	20g
塩昆布	3g
砂糖	3g（小さじ1）
しょうゆ	少々
酢	5g（小さじ1）
塩	少々

平成29年度わが家の野菜レシピに掲載されているメニューをアレンジしたものです。給食では、左記の調味料を使用しますが、レシピ集ではすし酢が使われていて、より簡単に作ることができます。夏が旬のきゅうりやえだまめが入っていて、さっぱり食べられるあえ物です。

《作り方》

- ① 切り干しだいこんは水でもどし、食べやすい大きさに切る。
- ② きゅうりは輪切りにして塩もみする。
- ③ えだまめはゆでて、さやから出しておく。
- ④ ツナは汁気をきる。
- ⑤ よく水切りした①と②に③・④と塩昆布、調味料を加える。
※ミニトマトを飾ると彩りがよくなります。

★あえ物アレンジ術

あえ物も材料や調味料でいろいろなアレンジができます。キャベツやもやし、ほうれんそうなどの野菜をゆでて、

- + 砂糖・しょうゆ・ごま・・・ごまあえ
- + 砂糖・しょうゆ・酢・ごま油・・・中華風酢の物
- + ゆかり・しょうゆ・・・ゆかりあえ など

お知らせ

9月2日(月)の給食献立は、
**ハヤシライス・コールスロー・
 冷凍みかん・牛乳**です。
 また9月に元気に会いましょう。

