

しょく いく 食育だより



令和2年6月
座間市栄養士会

2 か月ぶりに学校が始まりました。毎日元気にすごすためには、「食事」「運動」「睡眠」が大切です。しっかり食事をとって、運動することで体をつくり、睡眠をとることで疲れた体を休め、病気に負けない体をつくりましょう！

びょうき ま からだ 病気に負けない体づくり しょくじ 食事のポイント！

あさ た ① 朝ごはんを食べよう

朝ごはんには3つの働きがあります。午前中活動するための栄養素を補給する働き(体のスイッチ)、五感を刺激して脳を自覚めさせる働き(脳のスイッチ)、腸が動くことでウンチを出すのを助ける働き(おなかのスイッチ)があります。

朝が苦手な人も、ごはんや牛乳をとるところから始め、少しずつおかずの種類を増やしてみましょう。

えいよう ととの しょくじ ② 栄養バランスの整った食事

「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせましょう。

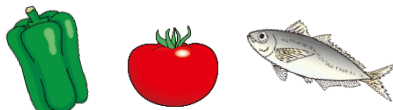
また、ごはん、汁物と3つのおかずを合わせた「一汁三菜」は和食の基本であり、バランスのとれた食事のお手本です。品数が少なくても、汁物を具だくさんにするなど、おかずの中身を工夫しても良いです。

ちよう しょく 朝食で3つの スイッチオン



しゆん た もの た ③ 旬の食べ物を食べよう

旬の食べ物は、新鮮で、おいしく、価格が安いだけでなく、旬でない時期より栄養価が高いのが特徴です。また、旬の食材は、その時期の体が必要とする成分や効果を持っています。



た ④ よくかんで食べよう

よくかむことで、食べすぎを防ぎます。また、だ液が出ることで、消化・吸収を助け、むし歯も予防します。この他にも、かむことの効果がたくさんあります。いつもより回数を5~10回増やしてかむことを意識しましょう。



人気の給食レシピをご紹介します！

不足しがちな野菜がたくさんとれるメニューをご紹介しますので、
しっかり野菜を食べて免疫力をつけましょう！



ワンタンスープ

材料(4人分)

ワンタンの皮……7枚	豚もも肉(干切)……70g	もやし……1/2袋(100g)
玉ねぎ……1/2個	にんじん……1/2本	たけのこ缶……1/3個(40g)
小松菜……1株	長ねぎ……1/3本	にら……1/5束
しょうが……1かけ	ごま油……小さじ1	鶏がらスープ……3カップ
【調味料】 しょうゆ……大さじ1	塩……小さじ1/2	
こしょう……少々	酒……小さじ1	

作り方

- ① 玉ねぎは繊維にそって半月切りに、にんじんはいちょう切り、たけのこは短冊切り、長ねぎは小口切り、にらは2cm長さ、しょうがはすりおろしてしょうが汁にしておく。
 - ② 小松菜は下茹でしてから、水にとって冷まし、2cm長さにきっておく。
 - ③ ワンタンの皮は1/4程度の大きさに切っておく(四角でも三角でも大丈夫です)
 - ④ 鍋にごま油をひき、豚もも肉を炒める。色が変わってきたら、にんじん、玉ねぎ、たけのこを加えて炒める。
 - ⑤ 野菜に軽く火が通ったら、鶏がらスープを加え、沸騰したらもやしを加える。
 - ⑥ 野菜がやわらかくなったら、調味料を加える。
 - ⑦ にら、ねぎ、小松菜、ワンタンの皮を加えたら、ひと煮立ちさせ、しょうが汁を入れて完成です！
- ※ワンタンの皮を入れてからたくさん煮てしまうと、くずれてしまいます。



塩ナムル

材料(4人分)

ほうれん草……1/2束	もやし……1袋	キャベツ……2枚
にんじん……1/4本	白ごま……大さじ1	
【調味料】 塩……小さじ1/3	酢……小さじ1/4	ごま油……小さじ1/2

作り方

- ① キャベツは短冊切り、にんじんは干切りにする。
 - ② キャベツ、にんじんはゆでて、水にとり冷ましておく。冷めたら水気をきっておく。
 - ③ ほうれん草はよく洗い、ゆでて冷水にとり、2cm長さに切って水気をきっておく。
 - ④ もやしは水からゆで、冷水にとり冷めたら水気をきっておく。
 - ⑤ 調味料をよく混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
 - ⑥ すべての材料を混ぜ合わせ、ドレッシング・ごまを加えて和えたら完成です！
- ☆食べる直前にドレッシングを混ぜると味がしっかりしていてよりおいしいです！
☆ゆでないで、ごま油で炒めて、味つけをしてもおいしいです！

