

食育だより

おうちのひとといっしょによみましょう(裏面もご覧ください)



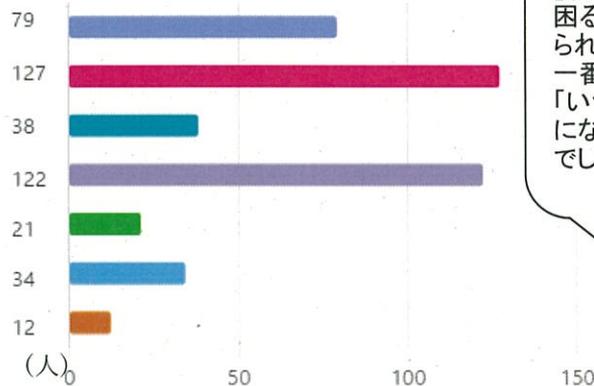
食生活アンケートへのご協力、ありがとうございました。

5月に実施した、食生活アンケート(保護者用)へのご回答、ありがとうございました。
全ての結果につきましては、学校のホームページ(保護者ページ)をご覧ください。

6.あなたが朝ごはんを準備する場合のみお答えください。

朝ごはんを準備する際に、困ることや気になることはありますか(当てはまるものを全て選んでください)

- 朝は忙しく、朝ごはんを準備するのが大変(時間のやりくり)
- いつも同じメニューになってしまう
- 朝ごはんを準備しても、好き嫌い等で家族が食べ残してしまう
- 野菜が足りないなど、栄養の偏りが気になる
- 自分ばかりが大変で、家族が手伝ってくれない
- 困ることは特にない
- その他



【朝ごはんの準備で困ること】として挙げられた意見の中で一番多かったのは「いつも同じメニューになってしまう。」でした。



その他の意見(自由記述)

- 献立を考えるのが大変
- 米かパンか、子どもにはどっちがいいか
- いつも同じものしか食べたがらない(シリアル)
- 小麦製品よりも、なるべく白米を食べて欲しいが、パンの方を好むこと
- 短時間で食べられて栄養のバランスがとれるメニュー
- 朝時間がなくて、就寝前に準備しているが衛生上夏場はそうもいかず良い方法が思いつかない
- 朝のタンパク質のレパートリーが少なく、卵や納豆に頼りがち
- 一皿に卵、野菜炒め等、肉と盛り付けるが、肉物がウインナーやチキンナゲットなどのいわゆる超加工品になることが多い



毎日朝ごはんを準備するのは大変です。栄養バランスの整った朝ごはんが理想ですが、手軽なパンや加工品を上手に活用することは、時短にもつながります。

同じものしか食べたがらなかったり、好き嫌いが多いという悩みもあるかと思います。子どもの味覚は大人に比べて敏感だと言われていますが、この時期にたくさんの食材や味にふれることは、とてもよい経験となります。

苦手な食べ物がある場合でも、時間がある休日などに一緒に料理をしたり、夏野菜を育ててみたり、買い物で、どの食材がおいしそうかお子さんに選んでもらったりするのもよいでしょう。ほんのささいなことでも、様々な場面で「食」に関わる経験を増やしましょう。



夏休み中、はとのごホール前に「朝ごはん」に関連した掲示物を用意していますので、ぜひご覧ください。

夏休みに作ってみよう
おすすめレシピ



夏は、食中毒の危険が高まり、前日準備も戸惑いますね。忙しい朝に時短で準備するために、カット野菜、冷凍野菜、レンジなども上手に活用してみましょう。加工肉以外にも、ツナや枝豆、豆腐などでもタンパク質をとることができます。

長芋のソテー

【作り方】

- ①長芋を1cmの厚さに切る。
 - ②塩こしょうや、市販のハーブソルトをふりかけ、少量の油をひいたフライパンで、両面こんがり焼く。
- ※フライパンで焼くと、シャキシャキした食感、レンジで1~2分チンすると、ホクホクした食感が楽しめます。
- ※ソテーするときは、油がはねるので、長芋表面の水分をキッチンペーパーなどでふき取ってください。



厚揚げのみそマヨ焼

- ①厚揚げを一口大に切る。
 - ②厚揚げの上から、みそマヨソースをかける。
 - ③アルミカップに入れ、トースターで4~5分、焼き色が付くまで焼く。
- ※500wのレンジで30~40秒チンしてもおいしいです。



【4人分】

- ・厚揚げ2枚(240g)
- ・みそ 小さじ2
- ・マヨネーズ 大さじ3と1/2
- ・みりん 小さじ1

天かす枝豆おにぎり

【1個分】

- ・ごはん 90g(小さめ茶碗軽く1杯)
- ・天かす 大さじ1
- ・枝豆(冷凍) お好みで
- ・めんつゆ(2倍濃縮) 小さじ1

【作り方】

- ①冷凍の枝豆は解凍してさやから出しておきます。
- ②材料を全て混ぜ合わせて、ラップを使って握ります。



一口サイズのキャベツ焼

【直径6cmのキャベツ焼8個分】

- ・千切りキャベツ 100g
- ・ツナ缶 2缶(油をきって)
- ・卵 2個
- ・コーン 40g
- ・とろけるチーズ40g
- ・塩こしょう 少々
- ・米粉 大さじ2

【作り方】

- ・材料を全て混ぜ、油をひいたフライパンに少しずつのせます。両面焼けたら、ソースやケチャップ(分量外)をかけていただきます。



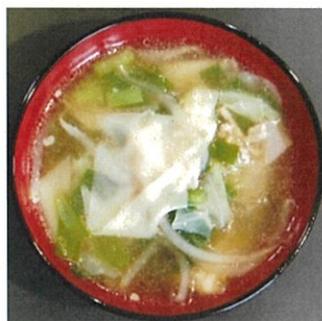
包まないワンタンスープ

【4人分】

- ・豚ひき肉 40g
- ・もやし 60g
- ・ワンタンの皮 10枚
- ・キャベツ 50g
- ・ニラ 40g
- ・中華スープの素 小さじ2
- ・おろし生姜 少々
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・酒 小さじ2
- ・塩 少々
- ・水 4カップ(720ml)

※ワンタンが好きな方は、もう少し多めでも良いです。

※キャベツやニラの代わりに冷凍ほうれん草や、カットされているネギなどを入れると時短になります。



【作り方】

- ①キャベツは3cm角、ニラは1cmの長さに切る。
- ②鍋に湯を沸かし、キャベツ、もやしを煮る。
- ③ひき肉を加え、加熱する。
- ④ひき肉に火が通ったら調味料で味をつける。
- ⑤最後に、ニラと、半分にちぎったワンタンを加え、ワンタンに火が通ったら、完成。

チョレギサラダ

【4人分】

- ・レタス 7~8枚(120g)
- ・きゅうり 2/1本(60g)
- ・ミニトマト 8個
- ・しょうゆ 小さじ2と1/2
- ・おろしにんにく 少々
- ・砂糖 ひとつまみ
- ・ごま油 小さじ1
- ・刻み海苔 適宜

刻み海苔がポイント



【作り方】

- ①調味料を全て合わせて、ドレッシングを作り、食べやすい大きさに切った野菜と和えます。
- ②上から刻み海苔をかけていただきます。

ごはんのいいところ

- ①お昼まで腹持ちがよい
- ②どんなメニューにも合う
- ③添加物が含まれていない

朝食には
ごはんがおすすめ



でも、ごはんだけでは足りない栄養素もあるよ。
だから、肉や、魚、卵、野菜やきのこ、くだものなど、
なんでも好ききらいしないで食べましょう。

ガパオライス風ワンプレート

材料(4人分)

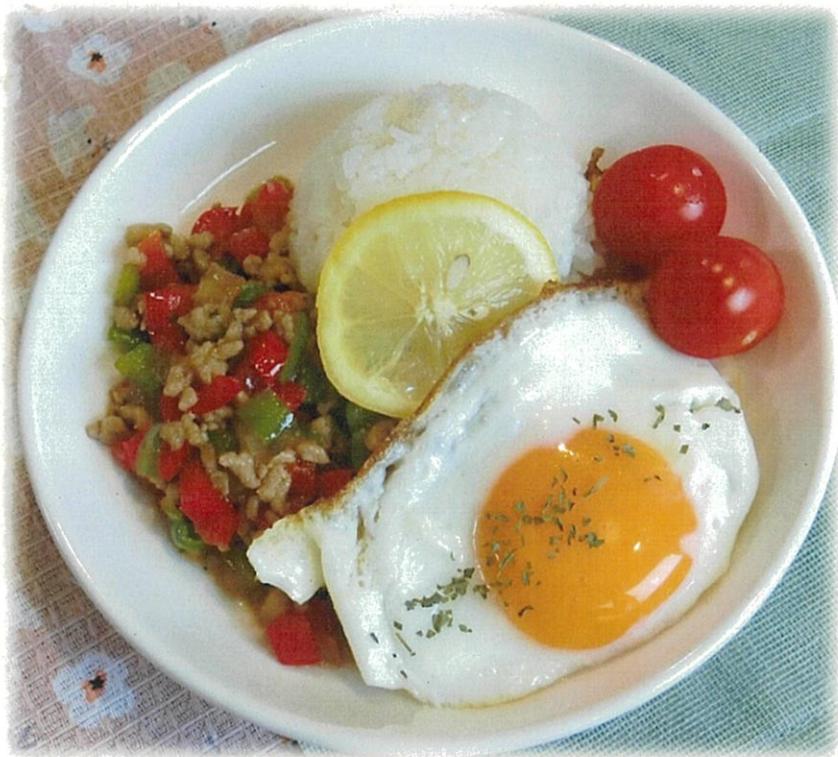
- ◆豚ひき肉 120g
- ◆鶏ひき肉 120g
- ◆塩こしょう 少々
- ◆おろし生姜 2cm
- ◆油 大さじ1

- ◆ピーマン 4個
- ◆赤パプリカ 1個
- ◆玉ねぎ 小1個

- A
- ◆オイスターソース 大さじ2
 - ◆しょうゆ 小さじ2
 - ◆みりん 小さじ2
 - ◆砂糖 小さじ2

- ◆バジルパウダー 少々
- ◆レモン汁(あれば) 少々

- ◇ごはん 4人分
- ◇目玉焼き 4つ
- ◇ミニトマト お好みで
- ◇輪切りレモン お好みで
- ◇ゆでオクラ お好みで



作り方

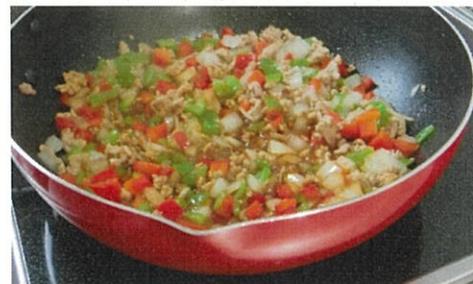
- ①ピーマン、パプリカ、玉ねぎは1センチ角に切る。
- ②ひき肉に塩こしょう少々を加えておく。
- ③調味料(A)は混ぜ合わせておく。
- ④フライパンに油大さじ1を入れ、②のひき肉、おろし生姜を炒める。
- ⑤ひき肉の色が変わったら、ピーマン、パプリカ、玉ねぎを加えて炒める。
- ⑥野菜がしんなりしてきたら、調味料と、バジルパウダーを加えて、さらに炒める。
- ⑦味がなじんだら完成。(最後にレモン汁を少々加えても。)
- ⑧同じお皿に、(◇の)ごはん、目玉焼き、お好みの野菜などをトッピングすると彩りのよい栄養満点の一皿になります。

※辛みはつけていません。辛いのがお好み場合は、輪切りの鷹の爪も一緒に炒めます。

※ナンプラーがあれば、更に本格的な味付けになります。醤油よりもしょっぱいので、量は控えめに。

※おろし生姜は、チューブタイプのものでOKです。

※残ったオイスターソースは、中華風スープや、肉野菜炒め、焼きそばの味付けなどに使うことができます!



おうちのひとと読みましょう。

なつやす かぞく
夏休みに家族で
はな あ
話し合おう。

あさ だいぼしゅう おすすめ朝ごはん大募集

みなさん、毎日朝ごはんを食べていますか？ 朝ごはんを食べると、脳が目覚め、やる気や、集中力が高まります。この夏休みに、家族でテーマを決めて、朝ごはんのレシピを完成させてください。いただいたレシピは、学校のホームページでご紹介させていただきます。

～テーマ～

- ・かんたんのできる一品
- ・野菜を使った一品
- ・みんなに教えたい！わが家で人気の一品
- ・朝に食べたいおみそ汁の具
- ・電子レンジで作れる一品
- ・おにぎりに入れたらおいしい具
- などなど、なんでも OK

～書きかた～

すてきな料理名を考えてください。

イラストを描いて、色をぬってみましょう。写真を撮って、はりつけても OK!

正確に、何グラム等でもなくとも、お茶わん1杯や、小さいスプーンで2杯などの書き方でよいです。

朝ごはんはスイッチ・オン!

●年 ●組 名前 鳩の子 太郎

★レシピを学校ホームページ(保護者ページ)に載せてもいいですか? (のせてもよい、のせないでほしい)

おうちのひとといっしょに、おすすめの朝ごはんを考えてみよう!

料理名

とろりんコーンスープ

完成図(イラストをかくて、色をぬりましょう)



おすすめポイントがあれば書いてください。

包丁を使わなくても作ることができます。

材料(4人分) / 作り方

クリームコーン(缶づめ) → 小さい缶1缶
 水 → 汁わんで2はいくらい
 きぬごし豆ふ → 小さいパック1つ
 たまご → 1個
 かたくり粉 → 大きじ1ばい
 コンソメ → 大きじ1ばい
 塩・こしょう → 少々

①なべにクリームコーン、水をいれて火にかけます。
 ②ふっとうしてきたら、豆ふをくずしながら入れます。
 ③コンソメ、塩こしょうで味をつけます。
 ④水ときかたくり粉を入れて、とろみをつけます。
 ⑤ときたまごを加えて、ひとにたちしたら完成。

みなさんからいただいたレシピを、学校のホームページ(保護者ページ)やお便り等で紹介させていただきます。ホームページに載せてもよいかどうか、印をつけてください。

※ホームページには、学年のみの記載とし、お名前は伏せさせていただきます。

※お便りに載せる際には、事前にご連絡させていただきます。

おすすめポイントも教えてください。

いろいろな朝ごはん
を食べてみたいな。



※8月25日(月)に学校にもってきてください。

※用紙は学校のホームページ(保護者ページ)からダウンロードしてください。

※一人で複数取り組んでもよいです。