



食育だより～stay home 号～

日光小学校

5月号

新年度が始まって、1か月がたちました。臨時休校が続き、疲れもたまってきている時期でもあります。休みの間に子供たちが元気に過ごせるように、また休み明けに子供たちが元気に登校できるように栄養の面からサポートしたいと考えました。本来ならば子供たちの昼食として提供される学校給食がなくなり子供たちの食事管理や体調管理など、お世話に大変な保護者の皆様の力に少しでもなれるよう、食事の提案をさせていただきたいと思えます。

① 栄養バランスはあまり難しく考えずに!!

1食でそろえようとせず、1日または1週間単位で考えてみてください。

そろえて食べよう 3つのグループの食品

いろいろな食品を組み合わせることで、健康な体をつくることができます。3つのグループの食品を目安に不足している食品を知り、献立に取り入れてみましょう。

赤・肉、魚、卵、大豆製品など（体を作るためのタンパク質が多く含まれる食品）

黄・ごはん、麺、パン、油など（エネルギーのもとになる。炭水化物・油脂類）

緑・野菜や果物など（ビタミン）



★主菜・主食・副菜をそろえましょう。

特にご家庭では給食にくらべて野菜が不足しがちです。ワンプレートや、丼ぶり、麺類のときには、レンジで加熱した野菜をプラスしてみましょう！

② 子供たちだけで過ごすときは安全第一で。火や包丁を使わなくても済むメニューを!!

炊飯器、電子レンジ、トースター、ポットなどを活用してみてください。



※低学年や、料理経験の少ない子供には器具の使い方をしっかり教えてあげてください。



③ 保護者の方がご家庭におられる日は一緒に食事作りを!!

食事作りチャレンジすることは食育のチャンスでもあります。ずっと家にいる子供たちは、良い気分転換にもなると思います。その際はしっかり手を洗ってからはじめましょう。

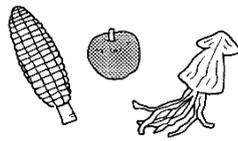


④ とい過ぎ注意「塩分・脂質・糖分」!!

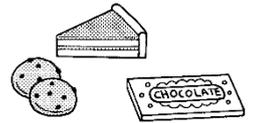
長期の休み中の食事では簡単に用意できるインスタント食品や加工食品、ファーストフードなどに頼りがちですが、これらの食品には食塩や油や糖分が多く使われています。



楽しく食事をすることは心の栄養になります(●'ω'●)



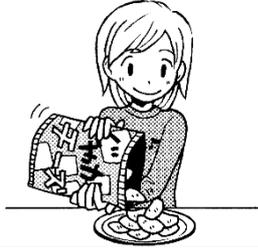
おやつと上手につき合うための 3つのポイント



⑤ 間食をうまく活用しましょう!!

学校給食のない日には、間食(夜食を含む)の摂取が多くなる傾向にあります。勉強の息抜きをしたり、家族で団らんするための楽しい時間でもあります。この機会に間食の内容を見直しうまく活用してみませんか？

適度な量を考えよう



時間を考えよう



食べた後はうがいや
歯みがきをしよう



★間食に牛乳を飲もう!!

学校給食では毎日牛乳を提供しています。牛乳は、不足しがちなカルシウムを多く含んでいます。給食がない休日は、カルシウムの摂取量が下がるという調査結果がでています。給食がお休みの間も牛乳をご家庭でも飲みましょう！

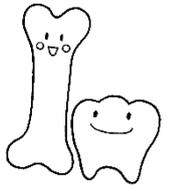
～〇不足しがちな栄養素(カルシウム)がとれる間食レシピ～

★じゃこおむすび

《材料》

ちりめんじゃこ	200g
生姜(みじん)	大きじ1
ごま油	大きじ3
醤油	大きじ2
かつお節	1パック
ごはん	3合

- ① フライパンにじゃこを入れて火にかける。全体がカリカリになるまで中火で乾煎りする。
- ② 全体がカリカリになったら生姜、ちりめんじゃこに絡むように混ぜ、ごま油を回し入れて混ぜながら炒める。
- ③ ごま油がじゃこと混ざったら、火を消してからかつお節を入れ混ぜ合わせる。
- ④ ごはんと混ぜて♡を込めて△にする。



★牛乳わらび餅

《材料》

牛乳	400ml
片栗粉	80g
砂糖	40g
きな粉	お好みで
黒みつ	お好みで

- ① 牛乳、片栗粉、砂糖をよく混ぜ火にかける。のり状になり、1つにまとまるまでよく練る。
- ② まとまったら、水で濡らしたスプーンで一口大にすくい、冷水にとる。
- ③ ザルにあげて水気をしっかり切り、器に盛りつける。お好みできな粉や黒みつをかける。

★和風ハンバーグ(スキムミルク入り)

《材料》

スキムミルク	45g
鶏ひき肉	150g
玉ねぎ	3/4個
大豆の水煮	150g
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
大葉	4枚
大根おろし	60g
ポン酢しょうゆ	大きじ2
サラダ油	適量

- ① フードプロセッサーにざく切りにした玉ねぎと、大豆の水煮を入れて混ぜ合わせる。細かくなったら、鶏ひき肉、スキムミルク、塩、こしょうを加えて粘りが出るまで混ぜる。取り出して4等分にし、丸めて形を整える。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①を入れて中火で焼く。焼き色がついたら裏返してふたをし、弱火にして中に火が通るまで焼く。
- ③ 器にハンバーグを盛り付け、大葉と水気を切った大根おろしを乗せてポン酢をかける。

