

食育だより もぐもぐ

令和3年7月19日

毎月19日は食育の日
長倉小学校 夏休み

待ちに待った夏休みがやってきます。夏休みに入るとすぐに、東京オリンピックですね。アスリートたちのどんな素晴らしい戦いが見られるのか、今から楽しみです。今回は、テレビ画面上での応援になりますが、応援の気持ちを届けてあげましょう。

さて、長い夏休みは、生活リズムが崩れやすいときです。一度生活リズムが崩れてしまうと、元に戻すのに時間がかかります。早寝早起きを心がけ、2学期を元気に迎えられるように一日3食しっかり食べましょう。

7/14に1年生とひまわりのみなさんがとうもろこしの皮むきをしました!



埼玉県産のゴールドラッシュでした。甘かったですね。皮むきありがとうございます!



夏休み中に作って食べよう、朝ごはん!

★ ツナマヨ丼 ★

1 《材料(2人分)》

- ごはん 茶わん2杯
- マヨネーズ 大さじ2
- 白いりごま 大さじ1
- ツナ缶 2缶(1缶80g程度)
- しょうゆ 小さじ2
- レタス(キャベツでも可) 適量

2 《作り方》

- ① 深めの器にマヨネーズとしょうゆを入れ混ぜ合わせる
- ② 軽く油を切ったツナを加えてよく混ぜ合わせ、ごまを加える
- ③ どんぶりにごはんを盛り付け、小さめにちぎったレタスをのせて、②をのせる



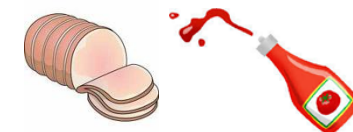
★ 簡単! トマトライス ★

1 《材料(2人分)》

- ごはん 茶わん2杯
- ハム 2枚
- しめじ 1/2パック
- ケチャップ 大さじ3
- パセリ 少々

2 《作り方》

- ① しめじは石づきをとってほぐし、ハムは食べやすい大きさにちぎっておきます
- ② 耐熱容器に、ごはん・しめじ・ケチャップを入れ、ラップをかけて3~5分レンジで温め、ハムをまぜ、パセリを散らします



夏休み中の8月31日は「やさいの日」です。一日にとったほうが良い野菜の量は、350gといわれています。みなさんのお宅では、野菜足りていますか。



おうちで作ってみよう! 給食レシピ紹介 ~ ピザトースト ~

材料(4人分)

- 食パン 4枚
- ベーコン 2枚
- 炒め油 小さじ1
- たまねぎ 1/2個
- エリンギ 1/3本
- ピザソース 50g
- ピーマン 1個

作り方

- 1 ベーコンは短冊に、玉ねぎ・エリンギは千切りに切る
- 2 フライパンに油を熱し、①を炒める
- 3 ピザソースを加え、ソースを仕上げる
- 4 食パンにソース、千切りにしたピーマン、とろけるチーズをのせ、オープンなどで焼く



埼玉県教育委員会HP誰でも作れる朝ごはんメニュー集より

<https://www.pref.saitama.lg.jp/f2211/910-20100107-53.html>



2学期の給食は9月2日から始まります。準備をお願いします。

350gってどのくらい?

生で刻んで大体両手に3杯の量になります。そのうち緑黄色野菜(ほうれん草、ブロッコリー、トマト、ピーマン、にんじん、さやいんげんなど)は全体の1/3(両手1杯分)ほどを目安にしましょう。



やさい野菜のメリット!

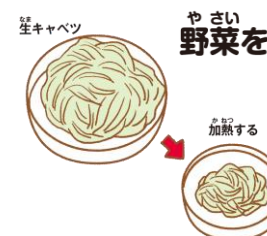


野菜には体の調子を整えるビタミンがいっぱい! 同じく多い食物せんいには腸内の環境を整え、血圧を下げるはたらきもあり、高血圧の予防にも役立つことが期待されています。



野菜を料理に加えると、かむ回数が増えて満腹感がアップします。また、たくさん食べても、エネルギーのとりすぎにはなりにくい食品です。季節感も楽しみ、心も豊かにしてくれます。

いつもの食事に野菜プラス!



ゆでたり、炒めたり、電子レンジでチンしたりするなど、加熱することで野菜はかさが大きく減り、たくさん食べやすくなります。



1日5皿の野菜のおかずをとることを目標にしましょう。外食をすることや、スーパーやコンビニでお惣菜を購入するときは、野菜の多いメニューを選んだり、サイドメニューを追加したりしましょう。