

# すくうるらんち



東部地域栄養教諭・学校栄養職員



## 6月は食育月間です

近年、偏った栄養摂取、朝食欠食など食生活の乱れや肥満・痩身傾向など、子どもたちの健康を取り巻く問題が深刻化しています。こうした問題を解決する重要な役割を果たすのが食育です。今一度家族で望ましい食生活について確認してみましょう。



## バランスのとれた食事をしていませんか？

栄養バランスのよい食事は、健康な体をつくるために大切です。主食、主菜、副菜、汁物をそろえると、自然と栄養バランスが整います。牛乳・乳製品や果物を加えるとさらにバランスが良くなります。



## 朝ごはんを食べていますか？

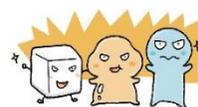
朝ごはんを抜くと、エネルギーが不足するだけでなく、午前中に体温をうまく上げることができず、集中力がなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。朝ごはんは毎日食べるようにしましょう。



## 間食のとり方に気をつけていますか？

間食に好きなだけお菓子を食べたりしていませんか？そのことが、肥満や虫歯の原因になっているかもしれません。間食は親子で一緒に選びましょう。

時間を決めずに食べる「だらだら食べ」やゲームをしながらの「ながら食べ」も肥満や虫歯の原因になります。ゲーム中などにお菓子が近くにあると、つい食べてしまいます。間食はきちんと時間を決めて食べましょう。



## 糖分・脂質・塩分のとりすぎになっていませんか？



糖分、脂質、塩分はどれも体に必要ですが、とりすぎは肥満や糖尿病、脂質異常症、高血圧症といった病気の原因となります。甘いものや揚げ物などをひかえたり、薄味にしたりして、とりすぎないように注意しましょう。

## 食生活ふりかえりチェック

- 朝ごはんは必ず食べている
- 栄養バランスに気をつけている
- よくかんで食べている
- 好ききらいをせずに食べている
- 間食は時間と量を決めている
- 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている

できることから始めてみよう！  
わが家の食事目標

(例) 朝ごはんを一品多く食べるようにする。

家族みんなで決めるといいね！

将来健康にすごすために、子どものうちからできることを続けていきましょう。

# かみかみ給食レシピ



6月4日～10日の歯と口の健康週間になんで、かみごたえのある給食レシピを紹介します。ご家庭でもぜひ作ってみてください。



## カミカミ丼



【材料】4人分

白米	2合分
米粒麦	50g
豚肉ロース薄切り	160g
ごぼう	40g
たけのこ水煮	50g
エリンギ	25g
つきこんにやく	45g
青ピーマン	40g
サラダ油	適量
いりごま(白)	2.5g
砂糖	大さじ1
濃口醤油	大さじ1と1/3
みそ	1.5g
ごま油	小さじ1/2
一味唐辛子	適量
水溶き片栗粉	適量

【作り方】

- ① 白米に麦を加え炊いておく。
- ② 豚肉を1cm幅くらいの千切りにする。
- ③ ごぼう・たけのこ水煮・ピーマンは千切りに、エリンギは短冊切りにする。
- ④ つきこんにやくは、ゆでておく。
- ⑤ フライパンにサラダ油を引き、②と③を炒める。
- ⑥ 具材に火が通ったら、④とAの調味料を加えて味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ 炊きあがった麦ご飯に具材をのせる。

かみごたえのある食材を使用することで、かむことを意識しながら食べられるメニューとなっています。  
一味唐辛子の量は好みの辛さになるように、調整してください。

## れんこんの炒り煮



【材料】4人分

れんこん	120g
にんじん	25g
さやいんげん	25g
つきこんにやく	80g
さつま揚げ	50g
濃口醤油	小さじ2
砂糖	大さじ1
清酒	小さじ1
本みりん	小さじ1/2
水	適量
ごま油	小さじ1/2

【作り方】

- ① れんこんは皮をむき、5mm幅くらいのいちよう切りにして、さっとゆでておく。
- ② にんじんは5mm程度のいちよう切りにして、さっとゆでておく。
- ③ さやいんげんはすじを取り、さっとゆで3cm程度に切っておく。
- ④ つきこんにやくはゆで、あく抜きをしておく。
- ⑤ さつま揚げは短冊切りにしておく。
- ⑥ 鍋にごま油をひき、①②④を入れ軽く炒め、⑤とAの調味料と水を浸らない程度入れ、炒り煮にする。
- ⑦ れんこんとにんじんに火が通り、水気がなくなったら、③を入れさっと炒め仕上げる。

さつま揚げを鶏肉や豚肉に変えてもおいしく食べられます。水煮のれんこんを使えば手軽にできますが、生れんこんのほうがほっくりと仕上がります。



## 切干大根のナムル



【材料】4人分

切干大根	16g	鶏がらスープの素	小さじ1/2
きゅうり	60g	淡口醤油	大さじ1
ハム	40g	ごま油	大さじ1

【作り方】

- ① 切干大根を戻してさっとゆでて冷やし、しばって食べやすい長さに切る。
- ② きゅうりは千切り、ハムは短冊切りにする。
- ③ 具材を調味料で和える。

切干大根は常備しておくことができる便利な食材です。調味料をドレッシングに変えれば、さらにお手軽に作れます。