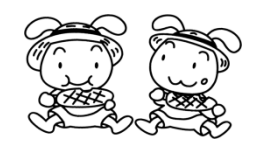


楽しく食べよう！

2020年7月号

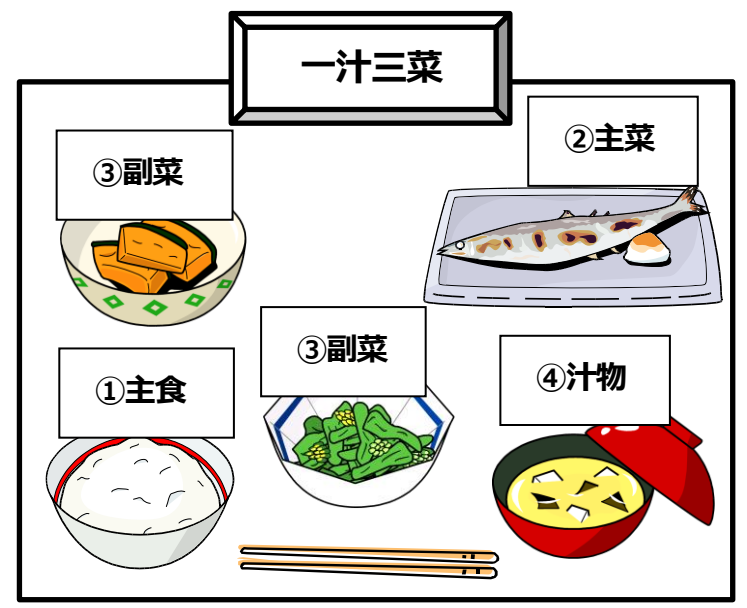
【今月の行事】土用の丑の日

土用は季節の変わり目であり、体調を崩しやすい時期です。昔から夏の土用の丑の日に、夏バテをしないようにうなぎを食べる習慣があります。また、**ウリ科(胡瓜・西瓜・冬瓜)**、梅干し、うどんなど「う」の付く食べ物を食べても健康になるといわれています。



食育コラム 和食の基本 一汁三菜

お子さんの健康を考えて、どんな料理をどうやって組み合わせたら栄養のバランスが良くなるのか悩むことがあると思います。そんな時には一汁三菜を使って献立を考えることをおすすめします。昨年ご協力頂いた給食アンケートより、8割以上の方が一汁三菜をご存知でした。



- ① ご飯を基本とする「**主食**」
- ② 肉や魚、卵、豆腐が中心でメインのおかずとなる「**主菜**」(一菜)
- ③ 野菜が中心でサブのおかずとなる「**副菜**」(二菜・三菜)
- ★煮物などの**温かいもの**とお浸しなどの**冷たいもの**を組み合わせましょう。
- ④ 主菜・副菜の栄養を補い、食べ物を飲み込みやすくする「**汁物**」(一汁)

和食の「型」である一汁三菜を身につけておくと、自然と必要な栄養をバランスよく摂ることができます。また、将来の生活習慣病予防にもつながります。

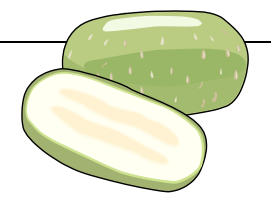
忙しい日には、ご飯と具たくさんの味噌汁とすぐに食べることのできる食材(豆腐・納豆・トマトなど)が便利です。たとえ一汁二菜、一汁一菜になっても、一汁三菜の基本が頭に入っていれば、味噌汁に豚肉とたくさんの野菜を入れた豚汁(主菜+副菜+汁物)や、煮物を具たくさんにする(主菜+副菜)などの工夫ができるので大きくバランスが崩れることはありません。そして特別な日には、手を加えた料理を作って食生活にメリハリをもたせていきましょう。

☆給食は皿数が少ないですが、必要な栄養量は摂取できます。



夏野菜を使った和食メニューを紹介します。暑い夏を元気に乗り越えましょう。

鶏肉と冬瓜の煮物	
材料 (分量は大人4人分) 鶏もも肉……………200g 冬瓜……………180g 人参……………1/2本 干しいたけ……………2個 さやいんげん……………2本 だし汁……………100cc 週末料 酒……………大さじ1 みりん……………大さじ1 砂糖……………大さじ1/2 しょうゆ……………大さじ1	作り方 (冬瓜の下処理:種とワタを除き、薄く皮をむいておく。) ① 鶏もも肉は一口大に切る。冬瓜と人参は厚さ2cmのいちよう切りにする。干しいたけはひたひたの水で戻し、うす切りにする。さやいんげんは塩(分量外)を少々入れた熱湯でさっと茹で、厚さ1cmの斜め切りにする。 ② 鍋に油(分量外)を熱し、鶏もも肉を入れて炒める。 ③ ②に人参、干しいたけ(戻し汁も)、だし汁、調味料を加えて人参に火が通るまで煮る。 ④ ③に冬瓜を入れ、煮えたら火から下ろし、余熱で味を染み込ませる。 ⑤ ④をお皿に盛り、最後にさやいんげんを散らす。
ワンポイントアドバイス 冬まで持つことから 冬瓜(とうがん) といいますが、夏の野菜です。煮物では大根よりも柔らかくなり、味が染み込みやすく、こどもも食べやすいと思います。煮すぎると溶けてしまうので注意してください。	
栄養価 ★こどもは大人の2/3量が目安です。 大人1人分:エネルギー144kcal、たんぱく質8.9g、脂質8.1g、塩分0.7g こども1人分:エネルギー96kcal、たんぱく質5.9g、脂質5.4g、塩分0.5g	



ピーマンとじゃこのきんぴら	
材料 (分量は大人4人分) ピーマン……………7, 8個 しらす干し(半乾燥)…40g ごま油……………小さじ2 いりごま……………小さじ1 週末料 酒……………大さじ1 しょうゆ……………大さじ1/2 砂糖……………大さじ1/2	作り方 ① ピーマンは縦に千切りにする。 ② フライパンにごま油を熱し、①をさっと炒める。 ③ ②にしらす干しと調味料を加えて、汁気がなくなるまで炒める。 ④ ③にいりごまを振りかける。
ワンポイントアドバイス ピーマンは繊維に沿って「縦」の千切りにすると、苦みが出にくくなります。苦みが苦手な子は縦に切り、シャキシャキした食感が苦手もしくは柔らかく仕上げたい場合は繊維を断つように横向きで千切りにすると良いです！	
栄養価 ★こどもは大人の2/3量が目安です。 大人1人分:エネルギー63kcal、たんぱく質3.4g、脂質2.9g、塩分0.9g こども1人分:エネルギー42kcal、たんぱく質2.3g、脂質1.9g、塩分0.6g	

