学校給食通信

もりもりげんき

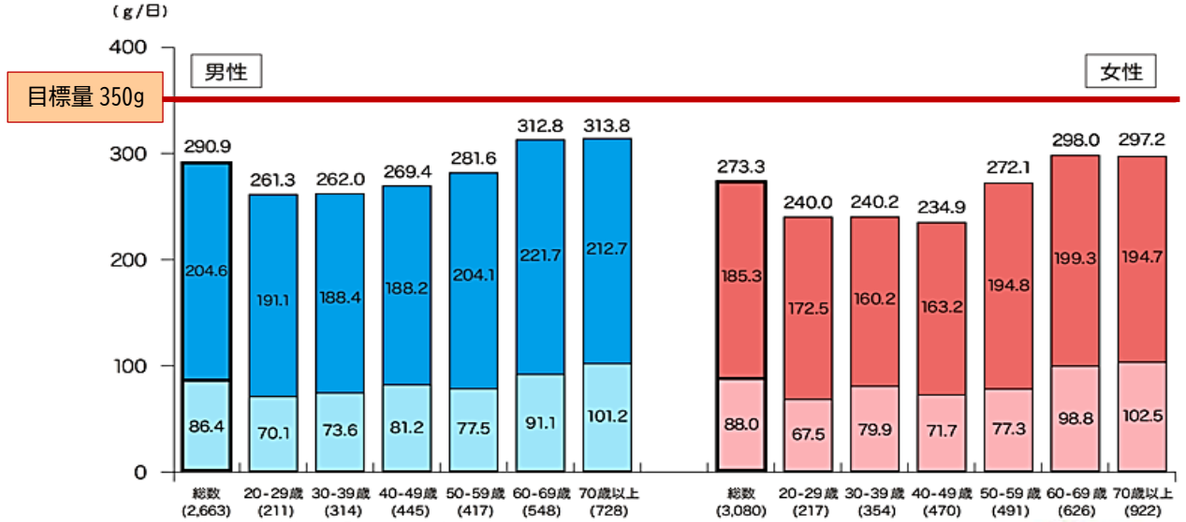
令和５年夏休み号
日野町教育委員会

いよいよ夏休みが始まります。いろいろと楽しい計画もあることでしょう。夏休みを楽しく元気に過ごすためには、早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の食事をきちんととることが大切です。３回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。また、この時期は熱中症や夏バテが心配です。水分をこまめにとり、汗をたくさんかいた時は適度な糖分とミネラル（塩分）を一緒にとって、暑い夏を元気に楽しく過ごしましょう。

成人では1日350gが目標　日本人は野菜不足！？

野菜料理を、「あと１皿」食べましょう！

野菜には、体の調子を整えるビタミン・ミネラル・食物繊維など、体に必要な栄養素が多く含まれています。成人で350g以上の野菜（うち緑黄色野菜120g）をとることを目標としていますが、実際には下の図のように、高齢者ほど摂取量は増えているものの、どの年代においても不足しているのが現状です。



出典：厚生労働省「e-ヘルスネット」

野菜には、こんな効果が期待できます！・・・・

肌を丈夫にする

ビタミンＡやビタミンＣが、皮膚の健康維持に役立ちます。ビタミンＡは緑黄色野菜に多く含まれます。

便秘を予防する

カリウムが、余分なナトリウム（食塩）を体外に排出する手助けをしてくれます。

高血圧を予防する

食物繊維が、腸の働きを活発にし、便秘を防ぎます。また、腸内環境を整え、生活習慣病予防に役立ちます。

食べ過ぎを防ぐ

低脂肪、低エネルギーながら「かさ」が多く、満腹感が得られます。食事は野菜から食べるのがおすすめです。

みそ汁やスープ、炒め物やゆで野菜にすることで、「かさ」が減り、生で食べるより多く摂取することができます。いつもの食事に「あと１皿」を意識してとりましょう。

8月31日は「やさいの日」です！

たべよう 1日野菜350g 大作戦！

朝ごはんは必ず食べる！

朝ごはんを食べないと、目標達成が難しくなります。おひたしの作り置きや、そのまま食べられるトマト、きゅうりなどを上手に利用しましょう。

生野菜だけでとらない

サラダだけでとろうと考えると、量がどうしても増えてしまいます。ゆでたり、炒めたりすると、野菜のかさが減り、食べやすくなります。

主菜に野菜を付け合わせる

肉や魚料理に野菜を付け合わせたり、オムレツの具に野菜を入れることで無理なく野菜がとれます。

１日 5～7種類を目安に

いろいろな種類の野菜を少しずつ食べるようにします。みそ汁を具だくさんにするのもよい方法です。

外食では野菜料理のサイドメニューも活用

外食ではどうしても野菜が不足しがちです。サラダなど野菜のおかずをもう１品追加して食べましょう。

夏野菜のいいところ♡

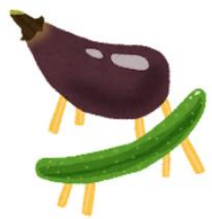
夏の太陽をたっぷりあびて育った野菜は、みずみずしくて栄養がたっぷり。夏野菜は、体の熱をとって、体の中の余分な水分を出すはたらきがあります。おいしい夏野菜を食べて、体の中から暑さをふきとばしましょう！

季節の行事「お盆」

「お盆」は、ご先祖さまや、亡くなった人たちの霊（魂）を家にお迎えする行事です。お迎えする時は、「いつも見守ってくれてありがとうございます」という感謝の気持ちを込めて、また、その方たちの幸せを祈って、お花や食べ物をお供えします。一般的に８月１３日～１６日を言いますが、地域によっては７月１５日前後に行うところもあるようです。お墓参りや迎え火、送り火、盆踊りなど様々な風習があります。

精進料理

動物の肉や魚を使わず、穀物や大豆・野菜・山菜・海そうなどを使って作られる料理のことです。「お盆」に精進料理をお供えするのは、「お盆」の行事が、仏教の行事からきているからだそうです。仏教では、『不殺生（生き物を殺さない）』という戒めがあり、そのことから、動物の肉や魚を使わない精進料理をお供えするようになったそうです。



精霊馬

きゅうりを馬に、なすを牛に見立てて作ったものです。ご先祖様の霊が行き来する乗り物として飾ります。「きゅうりの馬」には『足が速い馬に乗って、早くお越しください』との願いが、「なすの牛」には『足の遅い牛に乗って、ゆっくりお帰りください』との願いが込められている、と言われています。

料理にチャレンジしよう！

期間が長い夏休みは、いろいろなことに挑戦する絶好の機会です。食事作りのお手伝いや料理にチャレンジしてみませんか？

包丁や火を使うときは、おうちの方と一緒に行いましょう。

おやつは自分の生活パターンに合わせて…

○スポーツをしている人

牛乳やヨーグルトなどの乳製品、果物を十分にとり、失われた栄養を補うようにしましょう。

○塾や習い事で夕食の時間が遅くなるとき

お菓子よりも、軽い食事としておにぎり、サンドイッチ、野菜スープなどがおすすめです。

○こんなおやつのとり方していませんか？

LET'Sクッキング！！

「杏仁風デザート」

≪材料≫4 人分

ゼラチン	6.4g
水	40g
牛乳	280cc
砂糖	大さじ2
ｱｰﾓﾝﾄﾞｴｯｾﾝｽ	0.2g
お好きな果物	好きなだけ

※杏仁豆腐の「杏仁」とは、杏子の種の中にある白い核のこと。杏仁とも言い、「杏仁霜」という加工品を使うと本格的な杏仁豆腐が出来ます。今回は似た風味を持つｱｰﾓﾝﾄﾞｴｯｾﾝｽを使用しています。

≪作り方≫

①鍋にゼラチン・水を入れて20～30分ふやかし、火にかけてよく混ぜておく。
②別の鍋に牛乳を入れて35℃程度に温め、砂糖を入れて溶かす。
③②にアーモンドエッセンスと①を入れてよくかき混ぜる。
④カップに注ぎ、冷蔵庫で固まるまで冷やす。
⑤固まったらお好きな果物をトッピングする。

「おからブラウニー」

≪材料≫4 人分

	おから	25g
	クルミ	20g
	卵	1 個
	有塩バター	27g
	チョコチップ	16g
A	砂糖	大さじ２
A	ココアパウダー	小さじ２
A	薄力粉	大さじ1・1/2
	バニラエッセンス	適量
	粉砂糖(飾り用)	適量

≪作り方≫

①オーブンは 180℃に予熱しておく。クルミは刻んでおく。A を泡立て器で混ぜておく。
②バターは湯せんまたは電子レンジで溶かす。
③ボウルに、おから・クルミ・卵・チョコチップ・A を加えて混ぜる。②とバニラエッセンスを加えてさらに混ぜる。
⑤カップに流し入れ、オーブンで 15～20 分焼く。
⑥冷めてから粉砂糖をふる。

「ほうれん草の蒸しパン」

≪材料≫4 人分

ほうれん草	2 株(60g)
牛乳	60cc
小麦粉	60g
ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	小さじ1
ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	60g
砂糖	大さじ2
卵	1 個
有塩バター	大さじ1

※甘納豆やあんこを入れてもおいしいです。

≪作り方≫

①バターは湯せんまたは電子レンジで溶かしておく。卵は攪拌する。
②ほうれん草はゆでて水気をきり、牛乳と合わせてミキサーにかける。
③ボウルに、小麦粉・ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ・ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽを入れて空気を含ませるようによく混ぜる。
④③に、①・②・砂糖を入れて混ぜる。
⑤カップに流し入れ、蒸し器で 15～20 分蒸す。

学校給食の「ビビンバ」

≪材料≫4 人分

	牛肉スライス	100g
A	しょうが	1 片
A	にんにく	1 片
A	料理酒	小さじ２
A	こいくちしょうゆ	大さじ１
A	砂糖	小さじ２
A	豆板醤	少々
	こまつな	1 株(100g)
	もやし	140g
B	ごま油	小さじ１
B	こいくちしょうゆ	大さじ１
B	砂糖	小さじ２
	卵	２個
	塩・砂糖	少々
	サラダ油	適量

≪作り方≫

①卵をボウルに溶き、塩・砂糖を入れ混ぜる。フライパンに油をひき温め、薄焼き卵を作る。細く切り、錦糸卵にする。
②牛肉は細切り、にんにく、しょうがはすりおろすかみじん切りにする。
③鍋にＡを入れて煮立て、肉を加えて煮る。
④こまつなは、洗って２㎝幅に切る。もやしは洗う。鍋に湯を沸かしゆでたら、ザルにあけ湯を切り、③に入れる。錦糸卵も入れ混ぜる。
⑤Ｂで味を整え、ご飯にかけ、混ぜていただきます。

「オレンジムースゼリー」

≪材料≫4 人分

A	オレンジジュース	200cc
A	砂糖	50g
B	溶き卵	1/2 個(20g)
B	牛乳	80cc
B	生クリーム	100cc
	粉ゼラチン	6g
	水	大さじ３

※ゼラチンは水で溶くこと。(加熱した状態で加えない)
※牛乳や生クリームはオレンジジュースより比重が軽いので２層に分かれる。

≪作り方≫

①水に粉ゼラチンを振り入れてよく混ぜ溶かしておく。
②鍋に Ａ を入れて混ぜながら中火で加熱する。沸騰直前に火からおろす。
③①を加えてよく混ぜる。
④ボウルにＢを入れてよく混ぜる。ザルなどで濾しながら②へ入れ、軽く混ぜる。
⑤カップに流し入れる。常温で１時間置くと２層に分かれる。分かれたら冷蔵庫で３時間程冷やす。