



しょくいく

食育だより



しょくいく 食育だより だいごう 第6号
ねん 2020年10月5日
ふくおかしょうがっこう 福岡小学校

すず 涼しくなり、ようやく 秋らしくなってきました。給食センターの調理場では、8月、9月は室温 35℃を超える日がほとんどでしたが、ようやく 30℃近くになってきました。

さて 10月10日から、いよいよ体育大会が始まります。部活動に頑張っていて取り組んでいる5、6年生に向けて試合前後の食事について紹介していきたいと思います。

明日は試合！試合前夜は、どんな食事をとるとよい？

1. エネルギー源となる主食（ごはん、めん類、パン）を十分食べましょう。



2. 揚げ物など油の多い料理はなるべくひかえましょう。

油は、とりすぎると消化吸収が悪くなるので、焼く、ゆでるなどの調理法がいいです。



3. 食中毒予防のために、火が十分に通ったものを食べましょう。

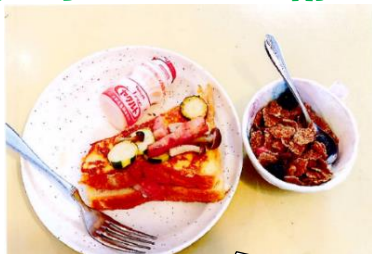
朝ごはんは、何時間前に食べたらよい？

試合が始まる3時間前くらいには朝食をすませておくのとよいでしょう。（緊張しているときは、胃腸の消化吸収力がいつもより低下しています。）

また緊張しやすい子は、いつもの食事の8割程度の量を意識しましょう。食事の内容については、試合前夜の食事を参考にしてください。

6年生が夏休みに「我が家のはなまる朝ごはん」を考えて作りました。家族のために作った素敵な朝ごはんがたくさんありました。一部を紹介します。

我が家のはなまる朝ごはん



フレンチトーストの上に、ズッキーニやしめじがのっていて、野菜も十分とれています。グラノーラには、キウイも入っていて、果物もばっちりです。

おにぎりの中に、しらす、しそ、塩昆布、ごまが入っていて、食欲がない朝にも食べられそうです。みそ汁と組み合わせて、栄養満点の朝ごはんです。



パンの耳をベーコンの油でカリッと焼いたそうです。ベーコンのうま味もつまっていておいしそうです。

いつも作ってくれているお家の方へのありがとうの気持ちがたくさん芽生えましたね。

9月1日は、防災の日。

防災の日にちなんだ給食が初めて出ました。教室を見に行くと、「カレーがおいしい」という声が聞こえる一方、「ちょっと苦手」という声もありました。カレーには、とり肉や豚肉が使われず、香辛料が使われているので、辛いと感じた子もいたそうです。低学年は、口に入れた後になかなか咀嚼できないカンパンに苦戦している様子でした。でも災害時の食事という貴重な体験ができましたね。



「ひじきサラダ」のリクエストがたくさんあったので紹介します。

ひじきサラダ

<材料> (4人分)

- ・ひじき・・・40g
- ・冷) むぎ枝豆・・・60g
- ・冷) ホールコーン・・・30g
- ・しょうゆ・・・少々
- ・みりん・・・少々
- ・和風のクリームドレッシング・・・適量



<作り方>

1. フライパンに、ひじき、ホールコーン、むぎ枝豆を入れ炒める。
2. しょうゆ、みりんを少々入れ、熱を冷ます。
3. 食べる直前に、ドレッシングで和えて出来上がり。

※ドレッシングを手作りする場合、(マヨネーズ大さじ4、めんつゆ大さじ2、だしの素小さじ1、酢小さじ1)を混ぜると、給食の味を再現できます。

ひじきといえば、煮物のイメージですが、給食では定番メニューとして、ひじきサラダが登場します。

「コロケのレシピをおしえてください。」

給食のコロケには、パセリが使われています。お家の人とコロケを作るときは、じゃが芋をつぶした後に、刻んだパセリをまぜて作ってみてください。

以前、夏野菜カレーのレシピを載せましたが、普通のカレーのレシピを知りたいという声を聞きました。御家庭での作り方と基本的に変わらないと思いますが、カレールウに加え、ケチャップ、コンソメスープの素、ウスターソースを入れて作っています。

他にも、たくさんの子からメッセージをいただきました。ありがとうございました。

給食のレシピが知りたい、食事について知りたい、給食のレシピを作ってみた感想など、お気軽にコメントをお寄せください。食育だよりに載せていきます。1階の配膳室前の御意見箱に記入して入れてください。

食育だより 御意見箱

募集中

