食育だより No.3

令和５年７月19日
東広島市立郷田小学校

楽しい夏休みが始まります。休みが続くと，だらだらと夜更かしをしてしまったり，寝坊して朝ご飯を食べられなかったり，生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように，早寝・早起きを心がけて，朝，昼，夕の３回の食事をしっかりとるようにしましょう。

夏休みを元気に過ごすためのポイント

１日３回の食事を規則正しくとろう！

早寝・早起きをして，朝，昼，夕の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。
おやつはダラダラ食べずに，時間と量を決めて食べましょう。

トマトを凍らせて食べると，シャーベットのようにシャリシャリしておいしいですよ。

栄養のバランスを考えよう！

主食，主菜，副菜をそろえるように心がけましょう。
自分で選んで購入する場合も同じです。栄養バランスを考えて，食べるようにしましょう。

主食
（主にエネルギーのもとになる食品）
ご飯・パン・めん類

＋

主菜
（主に体をつくるもとになる食品）
肉・魚・卵・大豆を
中心としたおかず

＋

副菜
（主に体の調子を整えるもとになる食品）
野菜・きのこ・いも・海藻類を
中心としたおかず

＋

果物・乳製品

コンビニエンスストアなどで購入する場合は…

主食
（おにぎり）

＋

主菜
（サラダチキン）

＋

副菜
（サラダ）

主食，主菜，副菜を組み合わせて買うように心がけましょう。

カルシウムをとろう！

給食がない日は，カルシウムが不足しがちになります。
カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳や乳製品だけでなく，大豆や大豆製品，小魚，青菜など，カルシウムを多く含む食品を意識してとるようにしましょう。

毎日，コップ１杯以上の牛乳を飲むようにしましょう。

カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品　大豆・大豆製品　切干大根　ひじき
小松菜などの青菜　小魚　ごま　干しエビ

食事のお手伝いや料理に挑戦しよう！

夏休みは家にいる時間が長くなるので，食事のお手伝いをしてもらったり，親子で一緒に料理に挑戦したりしましょう。毎日の習慣にすると，親も助かるし，子供の自立にもつながります。最初は手間が増えて面倒かもしれませんが，ぜひこの機会にやってみてください。

お手伝い例

買い物に行く	食事の準備 後片付け	野菜を洗う 皮をむく	ご飯を炊く	料理を 盛り付ける

ホットプレートを使って　楽しく♫簡単☆クッキング！

夏休みの昼ご飯は，毎日のことで大変ですよね。
ホットプレート料理は，一度にたくさん量を作れて，見栄えも華やかです。そして，火を使わないので，子供と一緒に楽しく料理をすることができます。ぜひ作ってみてください。

お好みセルフハンバーガー

【材料（２人分）】
- ハンバーガー用パン（バンズ）　２個
- ハンバーグ　２枚
- ベーコン　２枚
- 卵　２個
- スライスチーズ　２枚
- トマト　スライス２枚
- レタス　適量
- マスタード，ケチャップ　各適量
- バター（常温）　適量
- 塩，こしょう　適量

【作り方】
①ホットプレートが温まったら，目玉焼きやベーコン，半分に切ったパンを焼く。目玉焼きには軽く，塩，こしょうをふる。
②パンが焼けたら，断面にバターをぬる。好みでマスタードもぬる。
③好きな材料をはさむ。

自分で焼きながら，作って楽しむハンバーガーです。ハンバーグを甘辛いたれにつけて「てりやきバーガー」にしたり，焼いたハムとパイナップルをはさんで「トロピカルバーガー」にしたりして，好みでアレンジしてオリジナルバーガーを楽しみましょう。

ビビンパ

【材料（４人分）】
- 米　２合
- 牛肉　200ｇ
- しょうゆ　大さじ 1/2
- おろしにんにく　５ｇ
- 白菜キムチ　80ｇ
- ナムル　400ｇ
  - ほうれん草
  - ぜんまい
  - 豆もやし
  - 大根
  - にんじん　など
- （A）
  - 焼き肉のたれ　大さじ4
  - 水　340mL
- いりごま　適量

【作り方】
①米はといでざるにあげておく。牛肉は食べやすい大きさに切り，しょうゆとにんにくで下味をつける。白菜キムチは食べやすい大きさに切る。
②ホットプレートにごま油を入れ，加熱し，牛肉を炒めて一旦取り出す。
③ホットプレートが汚れていたらさっとふき取り，米を平らに広げる。（A）を加えてふたをして，中温で 13～15 分加熱し，電源を切って 10 分蒸らす。
④ふたを取り，白菜キムチを加えてさっくり混ぜ合わせる。②の牛肉と好みのナムルをのせ，いりごまをちらす。