

給食室だより

2020年5月
うめだ・あけぼの学園
サービス管理部 栄養士

5月になりましたが、思うように外に出られない毎日が続いています。家にいると、どうしても不規則な生活になりがちです。できるだけ生活リズムを整えながら、過ごしてみませんか。毎日の食事をしっかり食べながら、生活リズムを整えましょう。

実は大切！食事のリズム

私たちの体の中には体内時計があり、1日25時間という独自のリズムがあります。地球のリズム（24時間）とズレているため、ほおっておくと徐々に夜型の体になります。体内時計のズレを修正するためには、朝の光を浴びることと、1日3回きちんと食事を食べること。特に朝食を食べることで、体のすみずみまで目覚め、元気よく1日を過ごすことができます。

朝ごはんの役割



朝食には、エネルギー補給だけでなく、体温を上げ、体内時計をリセットする、大切な役割があります。たとえ少量でも、欠かさず食べる習慣をつけてください。

体に1日の始まりを伝える「スイッチ」

脳と体のエネルギー補給



体温を上げる

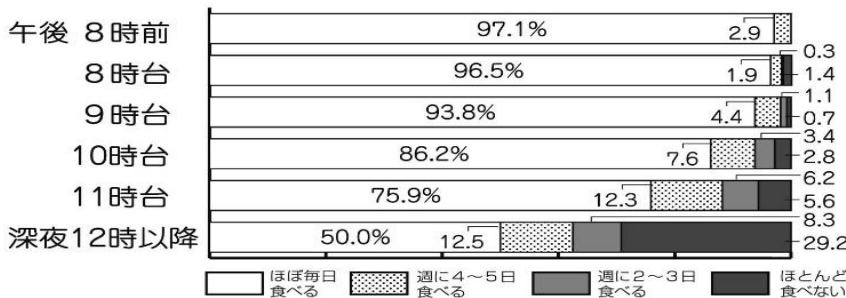


体内時計をリセット



朝食と寝る時刻の関係

データ：厚生労働省「平成17年度乳幼児栄養調査」



寝る時刻が夜10時以降になると、朝食を食べない子どもの割合が高くなるのがわかります。寝る時刻が遅いと、睡眠不足になって、朝起きる時刻も遅くなり、朝食をとる時間がなかったり、食欲がなかったりするためだと考えられます。



バランスのとれた食事で、元気な体を！

私たちは毎日食べている食べもので体をつくったり、体を動かしています。食べものはたらきには、大きく3つに分けられます。3つの色がそろった食事をとることで、元気が出てきます。

赤組の目標

からだをつくるぞ



黄組の目標

エネルギーになるぞ



緑組の目標

からだの調子を整えるぞ



おうちで作ろう！学園メニュー

魚の人参オイル焼き

すりおろした人参に玉葱を加えることで甘味が増したソースは、彩りも鮮やか。魚と野菜をいっしょに食べられます。

<材料> (大人2人分)

ムキカレイ	200g (50g/切れ)
玉葱	30g (1/4個)
人参	30g (1/3本)
醤油	6g (小さじ1)
サラダ油	4g (小さじ1)

<作り方>

- ①玉葱、人参の皮をむいてよく洗い、おろし金ですりおろす。
- ②ボウルに①を入れ、醤油とサラダ油を加えて混ぜておく。
- ③鉄板にクッキングシートを敷き、魚をならべる。
- ④魚焼きグリルで5分程度魚を焼く。
- ⑤魚に火が通ったら②をのせてさらに5分焼く。

<ポイント>

- ・ムキカレイがなければ、白身魚(タイやタラなど)でもOKです。
- ・オーブンで焼く時
200℃で5分焼き、さらに②をのせて3~5分焼きましょう。
- ・フライパンで焼く時
クッキングシートを敷き、魚をのせてから蓋をして中火で5分焼き
②をのせてからさらに焼きましょう。

豚肉とほうれん草のスープ

生姜汁のさわやかな香りが食欲をそそるスープです。青菜が苦手な子どもも、スープにすることで食べやすくなります。

<材料> (大人2人分)

豚バラ肉	16g (薄切り肉1枚)
調味料A	
醤油	4g (小さじ1弱)
酒	4g (小さじ1弱)
味醂	4g (小さじ1弱)
生姜汁	少々
片栗粉	少々

ほうれん草 20g (1株)
スープ

水	400cc (2カップ)
中華だし	2g (小さじ1弱)
醤油	2g (小さじ1/2弱)

<作り方>

- ①豚バラ肉は1cm幅に切る。
- ②ボウルに調味料Aを入れて混ぜ、①の豚肉を加え、ラップをして冷蔵庫で30分置き下味をつける。
- ③鍋に湯を沸かし、食べやすい大きさに切ったほうれん草を入れる。1分程ゆでて取り出し、水にさらし、水気を絞る。
- ④別鍋に水を入れて湯を沸かし、中華だしと醤油を入れてスープを作る。
- ⑤②の豚肉に片栗粉をまぶし、沸騰した④に加えて煮る。仕上げに、③のほうれん草を入れる。

<ポイント>

- ・ほうれん草の代わりに、小松菜や青梗菜などもOKです。
- ・スープに豚肉を入れる時は、スープをかき混ぜながら入れましょう。

※調味料の分量は、大量調理のものを参考にしています。ご家庭では、味見をしながら調節してください。

