

7月給食だより

小山市立絹学校給食共同調理場

おやつのとり方

みなさんは、いつ、どんな「おやつ」を食べていますか？
食事を規則正しくとることは、1日の生活リズムをととのえるために、とても大切です。朝・昼・夕の3回の食事を基本に、おやつは量と食べる時間を決めて、食べ過ぎに気をつけましょう。また、塾や習い事で夕食の時間が遅くなるときや、スポーツをしていて栄養不足が心配な人は、おやつを食事の一つとして上手に利用しましょう。

こんなおやつのとり方は…

何かをしながら、
ダラダラと食べる

食事の前に
食べる

寝る前に
食べる

食べ過ぎ

何をどれだけ食べる？目安は1日200kcal以内！

<p>おにぎり 1個 (100g) 約180kcal</p>	<p>焼きいも 半分 (100g) 約160kcal</p>	<p>バナナ 1本 (100g) 約80kcal</p>	<p>飲み物のエネルギー量も 忘れずに。麦茶や水なら 0kcalだよ！</p>
<p>ヨーグルト 1個 (100g) 約70kcal</p>	<p>プリン 小1個 (75g) 約100kcal</p>	<p>板チョコレート 1枚 (50g) 約280kcal</p>	
<p>ポテトチップス 1袋 (60g) 約330kcal</p>	<p>クッキー 1枚 (10g) 約50kcal</p>	<p>コーラ 1本 (500ml) 約230kcal</p>	

各自の生活パターンに合わせたとり方を！

塾や習い事で夕食の時間が遅くなるとき

おかしよりも、軽い食事として、おにぎりやサンドイッチ、やさしいスープなどがおすすめです。

スポーツをしている人

牛乳やヨーグルトや果物を取り、不足がちな栄養をおぎなしましょう。



混ぜご飯

主食 セルフじゃこごはん

《材料》4人分

ごはん	茶碗4杯分
ちりめんじゃこ	大さじ2
千切り昆布	3g
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
水	小さじ1
かつお節	小袋1つ(2g)
白いりごま	小さじ1

《作り方》

- ①ちりめんじゃこ昆布を調味料で汁気なくなるまで煮る。
- ②いりごまとかつお節をいれて混ぜる。
- ③お好みの量をごはんにふりかけたり、混ぜ込んだりして食べましょう。

《下処理》

《水で戻す》

小魚と昆布でカルシウムがたっぷり。

ご飯に合うおかず

主菜 豚肉のかりん揚げ

《材料》4人分

豚もも肉	250g	拍子切り
根生姜	6g	
しょうゆ	大さじ1	
片栗粉	50g	
サラダ油	適量	
しょうゆ	大さじ1	合わせて火にかけて、タレを作る。
砂糖	大さじ2	
水	大さじ1と小さじ1	
白いりごま	3g	

《作り方》

- ①豚肉は、しょうゆと根生姜に30分位、漬けておく。
- ②肉に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③水にしょうゆ、砂糖を混ぜ、火にかけて、タレを作る。
- ④③のタレに揚げた豚肉をからめ、ごまを振ってできあがり。

汁物 ゆばたまじる

《材料》4人分

にんじん	1/4本	千切り
ほうれん草	1茎	3cmに切る、下ゆで
ゆば	50g	
卵	1個	割りほぐす
だし汁	600ml	
しょうゆ	小さじ1	
A 塩	小さじ1/3	
酒	小さじ1	
でんぷん	小さじ1/3	
溶き水	適量	溶いておく

《作り方》

- ①鍋にだし汁を沸かし、にんじんを煮る。
- ②Aを加える。
- ③ゆばを加える。
- ④水溶きでんぷんでとろみをつけ、溶き卵を加える。
- ⑤ゆでたほうれん草を加える。

副菜 のりあえ

《材料》4人分

ほうれん草	160g
もやし	100g
しょうゆ	小さじ2
きざみのり	4g

《作り方》

- ①ほうれん草はゆでて、水にとり、水気を切り、3cm位に切っておく。
- ②もやしはゆでたら、水気を切っておく。
- ③野菜にしょうゆとのりを和えたら、できあがり。

のりは、細かくちぎって入れても大丈夫です。