

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。

汁物の紹介

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ちりめんじゃこと昆布を調味料で汁気がなくなるまで煮る。
 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。

おためしください

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
 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。

《下処理》
 拍子切り
 合わせて火にかけて、タレを作る。

汁物 ゆばたまじる

《材料》4人分
 にんじん 1/4本
 ほうれん草 1茎
 ゆば 50g
 卵 1個
 だし汁 600ml
 A しょうゆ 小さじ1
 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

《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。

《下処理》
 千切り
 3cmに切る、下ゆで
 割りほぐす
 溶いておく

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。