

食育だより

8月

坂城町食育・学校給食センター

こんげつ
今月の目標

規則正しい食事をしよう

いよいよ夏休みです。年々暑さが厳しくなり、家の中で過ごすことも多いのではないのでしょうか。そんな時、ついおやつを食べ過ぎてしまうことはありませんか。おやつは楽しみのひとつですが、食べ過ぎは肥満や生活習慣病の原因になります。夏休み中も規則正しい食生活を送り、元気に2学期を迎えたいですね。

おやつ上手なとり方

★時間を決めて食べる



3回の食事が食べられなくなると、時間を考えて食べましょう。だらだらと食べたり飲んだりすると、むし歯や肥満の原因になります。



★食べ過ぎない

200kcal程度を目安とし、量を決めて食べるようにします。市販のお菓子や飲みものは、栄養成分表示を確認しましょう。

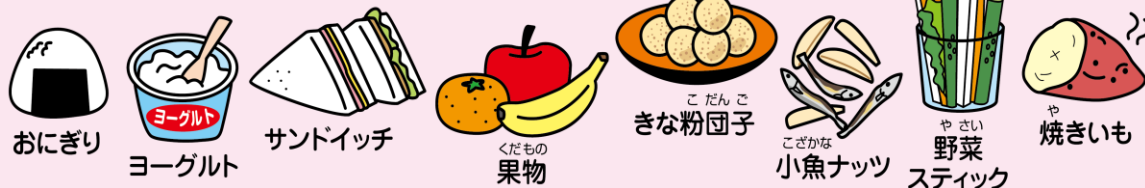


おやつエネルギー量を見てみよう！			
シュークリーム 1個 (70g) 148kcal	アイスクリーム 1個 (40g) 71kcal	サブレ 1枚 (30g) 138kcal	ミルクチョコレート 1/2枚 (25g) 138kcal
みたらし団子 1本 (55g) 107kcal	カステラ 1切れ (50g) 157kcal	しょうゆせんべい 1枚 (25g) 92kcal	ポテトチップス 1/2袋 (30g) 162kcal
カップラーメン 小1個 (40g・スープ含む) 167kcal ／食塩相当量 2.5g	チキンナゲット 3個 (60g) 141kcal ／食塩相当量 1.0g	フランクフルト 1本 (80g) 236kcal ／食塩相当量 1.5g	コーラ コップ1杯 (200ml) 97kcal
※ 脂質や食塩を多く含むものは、とり過ぎないように！ 飲み物のエネルギーも考えましょう。			

★不足しがちな栄養素を補う

エネルギーだけでなく、成長期に必要なたんぱく質やカルシウム、不足しやすいビタミン、食物繊維がとれるものをおすすめです。

おすすめのおやつ



給食の人気料理を 紹介します

なめたけ和え

材料(4人分)

キャベツ	100g
きゅうり	100g
なめたけ	30g
乾燥わかめ	1.5g
しょうゆ	少々

作り方

- ① 乾燥わかめは、水でもどしておきます。
- ② 野菜はそれぞれ食べやすい大きさに切ります。
- ③ なめたけと①②をしょうゆで和えてできあがりです。

長野県の身近な食材「なめたけ」を使った和え物です。

「さっぱりしているので夏の献立に出してください!」という声が届く一品です。

山賊焼き

材料(4人分)

鶏もも肉	50g×4切
おろしにんにく	5g
おろし生姜	5g
酒	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
こしょう	少々
かたくり粉	約30g
米粉	約15g
揚げ油	適量

作り方

- ① 鶏肉にAで下味をつけ、30分ほど冷蔵庫におきます。
- ② かたくり粉と米粉を合わせておき、①にまぶして衣をつけます。
- ③ 油でカリッと揚げてできあがりです。

松本市や塩尻市などの中心地方で親しまれている料理です。

給食ではにんにくと生姜をたっぷり使い、さらに衣に米粉を加えることで「カリッ」「サクッ」という食感が出るようにレシピを追求しました。

もずくのかき玉汁

材料(4人分)

だし汁	800mL
人参	40g
えのきたけ	40g
白菜	70g
かまぼこ	25g
もずく	40g
しょうゆ	大さじ1
塩	少々
かたくり粉	大さじ1/2
卵	2個

作り方

- ① 人参はいちょう切り、えのきたけは半分に切り、白菜は3センチ幅、かまぼこは短冊切りにします。
- ② だし汁、人参、えのきたけを鍋に入れて中火にかけます。
- ③ 煮立ったら、かまぼこ、もずくを加えて煮ます。
- ④ 白菜を加え、Aで味をととのえます。
- ⑤ かたくり粉を水で溶き、沸騰している④に加えます。
- ⑥ 溶いた卵を⑤に加え、再び沸騰したら火を止めてできあがりです。

小学校、中学校問わず希望献立の候補に必ず入ってくる人気の料理です。ふんわりとした卵に仕上げるには、溶いた卵はゆっくりと流し入れることと、卵が浮き上がってくるまで混ぜないことが大切です。

