



# 給食だより

NO.4

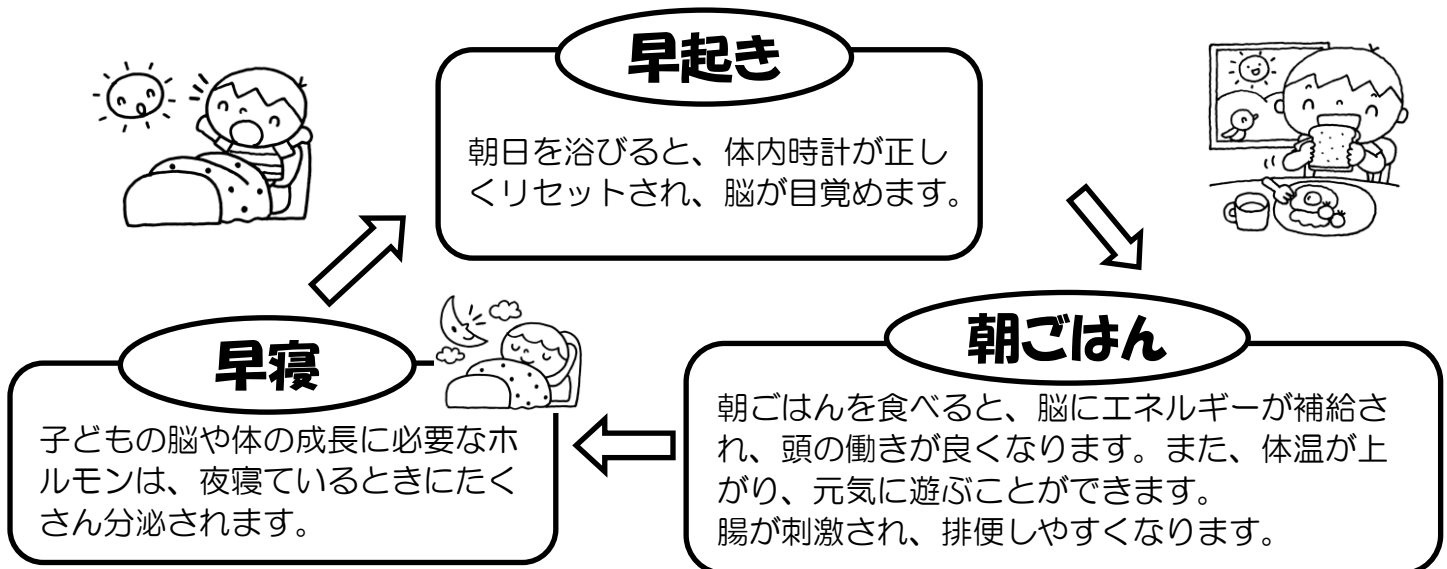


栗東市役所 子ども青少年局 幼児課

梅雨が明けると、いよいよ盛夏を迎えます。気温・湿度共にぐんぐん上がり、暑さのピークを迎える時期です。栄養と睡眠を充分にとり、じょうずに水分補給もして、この夏も元気に過ごせるようにしましょう。

## ◇早寝・早起き・朝ごはん◇

子どものころは、基本的な生活習慣が身につく大切な時期です。正しい生活習慣を身につけることは、生涯を通じて健康的な生活を送る基礎にもなります。家庭でも早寝・早起きのリズムを作り、毎日朝ごはんを食べる習慣を心がけましょう。



### \*朝ごはんに摂りたい食べ物\*

主食	主菜	副菜	その他
ごはん、パン、シリアルなど 	肉、魚、卵、納豆、豆腐など 	野菜、きのこ、海藻類など 	果物、乳製品など 

- ☆まずは食べやすいものから、食べる習慣をつけましょう。
- ☆調理のいらぬ手軽なものを、常備しておきましょう。
- ☆食べる習慣がいたら、食品を組み合わせる食べましょう。



## 乳幼児期のおやつ

子どもは胃が小さく、一度に食べられる量が少ないため、1日3回の食事では必要な栄養をとりきれません。おやつは、足りない栄養を補う「食事の一部」として考え、3回の食事では不足しがちな栄養を補えるものを選びましょう。

<p><b>エネルギーを補うおやつ</b></p> <p>おにぎり・パン・いもなど</p>	<p><b>カルシウムを補うおやつ</b></p> <p>牛乳・乳製品・小魚など</p>	<p><b>ビタミン・食物繊維を補うおやつ</b></p> <p>野菜・果物など</p>
---	--	--

食事をおいしく食べるためには、食事の時間にしっかりお腹がすいていることが大切です。生活リズムを整え、おやつは時間と量を決めて与えましょう。



# 子どもと一緒に作れる簡単おやつ

## ☆フルーツゼリー☆

<材料> 4人分

キウイフルーツ	2個
パイナップル	2枚
粉寒天	3g
水	320cc
砂糖	40g

<作り方>

- ① キウイフルーツ、パイナップルは小さめの一口大に切り、器に入れておく。
- ② 鍋に分量の水を入れ、粉寒天をふり入れる。火にかけて、かき混ぜながら寒天を煮溶かす。
- ③ 沸騰したら砂糖を入れ、1～2分煮る。
- ④ ③を①の器に流し入れ、あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。



## ☆きな粉棒☆

<材料> 3本分

★きな粉	大さじ4
★すりごま	大さじ1
★砂糖	大さじ1
★豆乳	大さじ2
きな粉	大さじ1



<作り方>

- ① お椀にラップをしき、★を入れ、スプーンで練り合わせる。
- ② ラップを絞って棒状に丸める。きな粉をまぶす。

## ☆お麩ラスク☆

<材料> 4人分

おつゆ麩	8g
マヨネーズ	大さじ1
青のり	小さじ1
塩	少々

<作り方>

- ① ボウルにマヨネーズ、青のり、塩を入れて混ぜ、おつゆ麩を入れ混ぜ合わせる。
- ② オーブンで200℃2～3分焼く。



## 給食メニュー紹介



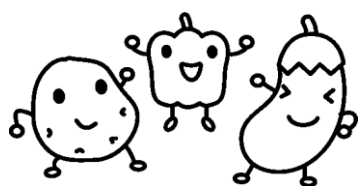
## ☆和風ポテトサラダ☆

<材料> 4人分

じゃが芋 (1.5cm角切り)	中2個
ウインナー (1cm幅スライス)	2本
コーン	40g
人参 (1cm角切り)	1/4本
きゅうり (輪切りスライス)	1/2本
マヨネーズ	大さじ3
うすくち醤油	小さじ1

<作り方>

- ① じゃが芋、人参は、皮をむいてきる。きゅうりは、へたを取りきる。ウインナーもきっておく。
- ② じゃが芋、ウインナー、コーン、人参、きゅうりは、茹でて冷ましておく。
- ③ ②にマヨネーズ、うすくち醤油を入れて和える。



## ☆たらの青のりたれからめ☆

<材料> 4人分

たら 皮なし切り身(2cm角切4切れ(300g))	
★料理酒	小さじ1
★塩	少々
◎片栗粉	大さじ3
サラダ油	大さじ3
こいくち醤油	大さじ1
砂糖	大さじ1
※ 本みりん	大さじ1
青のり	小さじ2
片栗粉	小さじ2

<作り方>

- ① たらの切り身を2cm角に切り、★の調味料をたらにふってしばらく置いておく。
- ② ①に水気がでたら、キッチンペーパーでふき取り、◎片栗粉をまぶしておく。
- ③ ボウルに※の調味料を合わせておく。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、②をしっかりと両面焼きつける。
- ⑤ ③で合わせておいた調味料を、④のフライパンに入れてからめる。