

7月給食だより

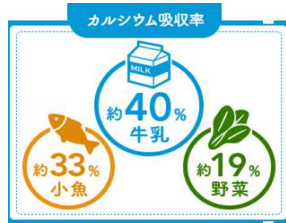
～番外編～

2024. 7. 19 No.5
文責: 畦地
黒潮町立学校給食センター

なつやす ちよくぜん きゆうしよく へんしん うち かた なや こた
夏休み直前！給食だよりで返信をくださった、お家の方のお悩みに答えます！

なや
お悩み①・・・

夏休みに入るので3食きちんと食事をとること・冷たいものを取りすぎないなど、親としても頭の痛いところだな...
と思って読みました。牛乳以外で子どもでもカルシウムがとりやすい料理や食べものなどあれば聞いてみたいです。



カルシウムは体の中に入ってからの吸収率が食品によって異なります。

乳製品が最も吸収率が高いため、牛乳がカルシウム補給に最も効率的！とは言われますが、骨や頭をまるごと食べられる小魚もおススメです！

カルシウムが多い食材として以下の食材も挙げられます。
夏は食欲も落ちてきますが、キピナゴやイワシを油で揚げると子どももおやつ感覚(大人はおつまみ感覚!?)で食べられるのではないのでしょうか。また、豆腐をさっぱり冷奴にして食べたり、手軽にカルシウムを補給していきましょう！



千切大根のごますりお和え(おススメ給食メニュー)

【材料(4人分)】
千切大根・・・20g
乾燥わかめ・・・20g
にんじん・・・40g
小松菜・・・80g
ごま・・・大さじ1
砂糖・・・小さじ2
酢・・・大さじ1/2
醤油・・・大さじ1/2



【作り方】
①千切大根・小松菜は適当な長さに切り、人参は千切りにする。
②沸騰した鍋に人参→小松菜の茎→小松菜の葉→千切大根の順に入れてさっとゆで、冷水で冷やしてからしっかり絞る。
③わかめは水で戻しておく。
④砂糖・酢・醤油は混ぜておく。
⑤わかめもしっかり水分をとってから、②の野菜、④の調味料、ごまを混ぜたら完成！

カルシウムを多く含む食べもの

乳製品・・・牛乳、チーズ、ヨーグルト
小魚(魚)・・・いわし、しらす、ししゃも、サバ缶
野菜・・・千切大根、小松菜、パセリ、モロヘイヤ
大豆製品・・・豆腐、高野豆腐、がんもどき
海藻・・・ひじき、昆布
種実類・・・ごま、アーモンド



きびなごの唐揚げ(簡単おススメメニュー)

【材料】
きびなご・・・1パック
唐揚げ粉・・・適量！

【作り方】
①ビニール袋にきびなごを唐揚げ粉を入れて振る。
②油で4～5分程度からりと揚げる。



なや
お悩み②・・・

夏バテ防止メニューのレシピがあれば教えてもらいたいです。夏休み中、こどもたちのお昼の準備がふえてメニューに困ります。かんたんおすすめメニューがあれば知りたいです。



夏バテ防止メニューのポイント3つです！

1. 「たんぱく質」を含む肉・魚・卵 ～筋肉の疲労回復への働きが期待できます～
2. 「ビタミン」が豊富な野菜や果物 ～エネルギーの消化吸収を助け疲労回復に役立ちます～
3. 「ミネラル」を含む牛乳や海藻 ～夏場は汗で流れてミネラル不足になりがちです～

つまりは、一つの食材に頼らず、いろんなものを(バランスよく)食べることが夏バテを防ぐことになります。しかし、暑いと料理するのも食べるのも大変ですね・・・。少しでも楽に！涼しく！楽しく！？食べるために少しでも参考になればと思います。

フライパンひとつで！5分で簡単ハンバーグ丼

【材料(4人分)】
合挽肉(豚ミンチでもOK)・・・300g
玉ねぎ・・・1個
ケチャップ・・・大さじ3
ソース・・・大さじ3
醤油・・・大さじ1/2
バター・・・10g程度
塩コショウ・・・少々



【作り方】
①玉ねぎはみじん切りにし、電子レンジで1分加熱する。(玉ねぎは電子レンジで加熱してから炒めると餡色になりやすく時短になります)熱したフライパンでじっくり炒め、餡色になったらミンチ肉を入れる。
②豚肉の色が変わってきたら、調味料をすべて加えてひと煮たちさせる。
③ご飯の上にかけて完成！
*レタス・チーズ・トマトを飾ればタコライス風に、目玉焼きを乗せればロコモコ風になりますよ～

電子レンジで簡単！ピーマンのおかか和え

【材料(4人分)】
ピーマン・・・100g(3個くらい)
いりごま・・・大さじ1
砂糖・・・小さじ1/2
醤油・・・小さじ1
かつお節・・・2袋(5gくらい)
ごま油・・・小さじ1



【作り方】
①ピーマンは種とヘタを取って千切りにする。
②耐熱容器に①を入れてごま油を絡め、電子レンジで600wで約2分加熱する。(ラップなし)
③いりごま、醤油、砂糖、かつお節と混ぜ合わせたら完成！

食事を作るのが面倒になったときや簡単に楽しいご飯が食べたいときに私がするのが手巻き寿司です^^
冷蔵庫の中にきゅうりしかない！冷凍の唐揚げや備蓄の魚肉ソーセージならある！スーパーに立ち寄ったらお刺身が安かった！など・・・。何かしらの具材があれば手巻き寿司パーティーと題して楽しんでみてはどうでしょう。
便利酢を使って簡単に酢飯を作り、手巻きのりを常備しておけば・・・後は、こどもたちが自由に好きな具を選んで巻いて食べてもらって・・・ノンストレスの夕食もたまにはよいのではないのでしょうか。

