

食育だより

No.2

2020. 5

高岡中学校

コロナウィルスの感染予防のため5月中は休校となり、給食も提供できなくなりました。おうちではどのように過ごしていますか？栄養と休養を十分にとり、体調を崩さないようにしたいですね。

コロナウィルスに負けない体をつくろう

感染を予防するためには、「三密」を防ぐ、手洗いをするなどウィルスに感染しない行動をとることが大切です。

また、栄養のバランスのとれた食事を取り、免疫力を正常に保つことで、ウィルスに負けない体を作ることができます。

毎日の食事のバランスがとれているかどうかを、厚生労働省が示している「食事バランスガイド」でチェックしてみましょう。

まずは右図で自分に必要なエネルギーと食事量の目安を探しましょう。

次に、1日の食事量を下図を参考に計算し、コマをぬってみましょう。

コマが回りやすい形になれば、あなたの食事のバランスはとれているといえます。

1日に必要なエネルギーと食事の量 (子ども向け)

性別	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	女性
6~9歳	1400~2000kcal	4~5つ	5~6つ	3~4つ	2~3つ (成人は2つ)	2つ	6~11歳 70歳以上
70歳以上	低い						低い
10~11歳	基本形 2200kcal (±200kcal)	5~7つ	5~6つ	3~5つ	2~3つ (成人は2つ)	2つ	12~17歳 18~69歳
10~11歳	ふつう以上						ふつう以上
12~17歳	低い						低い
18~69歳	ふつう以上						ふつう以上
18~69歳	2400~3000kcal	6~8つ	6~7つ	4~6つ	2~4つ (成人は2~3つ)	2~3つ	

主食

数え方の基本は、おにぎり1個、ごはん小盛り1杯、パン1枚が「1つ」。ごはん普通盛り1杯が「1.5つ」。麺類・パスタ類1人前は「2つ」くらいと数えよう。

ごはん、パン、麺	
1つ	<ul style="list-style-type: none"> ごはん1杯(小盛り) 食パン1枚 おにぎり1個 ロールパン2個
1.5つ	<ul style="list-style-type: none"> ごはん1杯(普通盛り)
2つ	<ul style="list-style-type: none"> ごはん1杯(大盛り・どんぶり) うどん1杯 ラーメン1杯

副菜

小皿や小ばちに入った野菜料理1皿分が「1つ」くらい。中皿や中ばちに入ったものは「2つ」くらい(サラダだけはこの量で「1つ」)。野菜ジュース(100%)200mlは「1つ」と数えるよ。

野菜、きのこ、いも、海藻料理	
1つ	<ul style="list-style-type: none"> 小皿や小ばちの料理 きのこのいため物 きんぴらごぼう 野菜サラダ ほうれん草のゴマ和え 具だくさんのみそ汁1杯 ポテトサラダ
2つ	<ul style="list-style-type: none"> 中皿や中ばちの料理 野菜の煮しめ いものつっころかし 野菜いため コロッケ1個

主菜

卵1個の料理が「1つ」。大人が食べる魚料理1人前は「2つ」、肉料理1人前は「3つ」くらい。子ども用のハンバーグで大人の1人前より少し小さめだったら「2つ」、半分くらいなら「1.5つ」と数えてね。

肉、魚、卵、大豆料理		
1つ	<ul style="list-style-type: none"> 冷やっこ1/3丁 なっとう1パック 目玉焼き 焼き鳥1本 	<ul style="list-style-type: none"> 焼き魚1尾 魚のフライ1つ まぐろとイカのさしみ オムレツ(卵2つ分)
2つ		<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグステーキ ぶた肉のしょうが焼き とり肉のからあげ とんかつ1枚

牛乳・乳製品

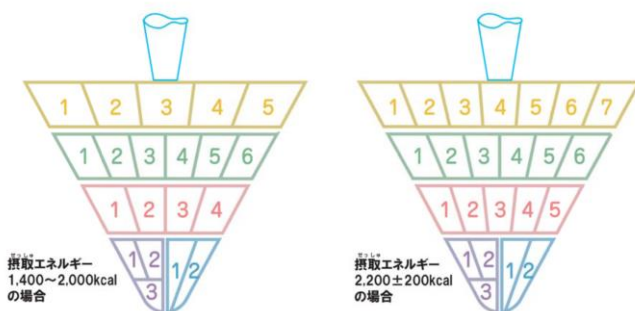
給食で飲んでいる牛乳1本(200ml)は、ちょうど「2つ」分だよ。

1つ	<ul style="list-style-type: none"> ヨーグルト1パック プロセスチーズ1枚 	2つ	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳1本分(200ml)
----	--	----	--

果物

みかんやバナナくらいの大きさの果物1個が「1つ」、りんごなど大きい果物1個は「2つ」だよ。

1つ	<ul style="list-style-type: none"> みかん1個 かき1個 	2つ	<ul style="list-style-type: none"> りんご1個 ぶどう1房
----	---	----	--



自分の適量に合ったコマを選んで合計の数「つ」をぬってみましょう。





5月の給食で実施する予定だった人気献立を紹介します ぜひおうちで作ってみて下さいね！

【春雨のみそスープ】

こくのある中華風の味付けとつるつるの春雨がおいしいスープです。

〈材料〉（4人分）

- 豚こまぎれ肉 100g
- 酒（肉の下味） 適量
- 春雨 20g
- もやし 1/2袋
- チンゲンサイ 1束
- にんじん 1/2本
- コーン（缶） 大さじ2
- 中華スープ 小さじ1
- トウバンジャン 小さじ1/2
- みそ 大さじ1と1/2
- 水 600mL

〈作り方〉

- ① 豚肉は清酒をふり、下味をつけます。
- ② チンゲンサイはざく切りに、にんじんは細切りにします。
- ③ お湯を沸かし、豚肉、にんじんを入れアクをとります。
- ④ もやし、チンゲンサイ、コーンを入れ火が通ったら、水でさっと洗った春雨をいれます。
- ⑤ 調味料を入れ、味を確認したら出来上がりです。

ワンポイントアドバイス

- ・冷蔵庫の中にあるいろいろな野菜で作れます。
- ・春雨はお湯で戻さなくても、スープに入れてしばらく煮れば自然に戻ります。

【たけのこそぼろごはん】

旬のたけのこを丼にして味わいましょう。水煮たけのこでも作れます。

〈材料〉（4人分）

- たけのこ 50g
- 豚ひき肉 100g
- にんじん 1/3本
- しょうが（みじん） 小さじ1
- サラダ油 小さじ1
- しょうゆ 小さじ2
- 塩 ひとつまみ
- 砂糖 大さじ1
- 酒 小さじ1
- みりん 小さじ1
- いりたまご（卵2個、塩・砂糖少々）

〈作り方〉

- ① たけのこは生を使う場合はあく抜きをしてから、水煮の場合はそのまま使います。
- ② にんじん、たけのこは粗くみじん切りにします。
- ③ 先にフライパンでいり卵を作り、取り出しておきます。
- ④ フライパンに油を入れ、しょうがをこがさないように弱火で炒めます。
- ⑤ ひき肉を入れて炒めます。
- ⑥ にんじん、たけのこを入れて炒めます。
- ⑦ 火が通ったら調味料を入れ、いり卵を混ぜたら出来上がりです。

ワンポイントアドバイス

- ・いりたまごを先に作って、その後でそぼろを作ると1つのフライパンで手軽に作れますよ。



【太きゅうり入りフルーツカクテル】

旬の太きゅうりをデザートにしてみました。メロンのような味になりますよ。

〈材料〉（4人分）

- 太きゅうり 1/2本
- 砂糖 大さじ3
- レモン汁 小さじ1
- 水 100mL
- 果物、ゼリーなどお好みで
- サイダー

〈作り方〉

- ① 太きゅうりは皮をむき、縦に半分に切って種をとります。さらに縦に半分に切った後、いちょう切りにします。
- ② 小鍋に水、砂糖、レモン汁を入れて煮溶かし、①の太きゅうりを入れて軽く煮詰めます。鍋ごと水につけ冷やしておきます。
- ③ 一口大に切った果物やゼリーと②の太きゅうりを混ぜ、サイダーをそそぎます。

