

～きゅうしょく・しょくいくだより～

パンのみみ

2025年 夏休み号

御所見小学校 給食室



おうちの一と一しよによもう◎

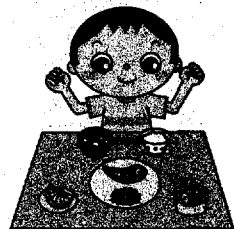
梅雨が明け、夏雲が大きく盛り上がってくるともう本格的な夏のはじまりです。暑さで体がだるい、食欲がないときこそ、栄養バランスを考えて時間をきめて食事をするのが大切です。夏休みを元気に過ごすためにも、「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。

知っておこう！

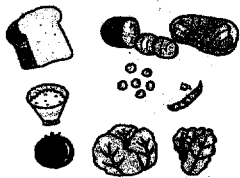
あさごはんの「なぜ」「なに」「どうする」

なぜ朝ごはんが必要なの？

寝ている間も体はエネルギーを使います。とくに脳がエネルギーとして使うブドウ糖は体に蓄えられる量に限りがあります。そのため朝ごはんを食べないと、脳はエネルギー不足になってしまいます。さらに朝ごはんには体に朝が来たことを知らせ、体温を上げて体を活動モードにするスイッチを入れる役割もあります。



パンはどしたるの？



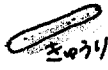
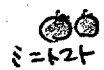
脳の栄養となるブドウ糖は、おもに炭水化物から作られます。では、炭水化物の多いパンやごはんだけを食べていればよいのでしょうか。じつは炭水化物をエネルギーに変えるためには、豚肉や大豆に含まれるビタミン B1が必要です。また、1日にとりたい量の野菜(生で両手いっぱいくらい)をとるためには、

朝ごはんから野菜をたべておくことも大切なのです。



でも、朝の忙しい時間、手間のかかる調理はなかなか難しいですね。冷蔵庫で保管した前日の夕食の残りをアレンジしたり、みそ汁を見たくさんにしておかずと兼用したり、牛乳や納豆、豆腐など、そのまま食べられるものを活用するのもおすすめです。

朝ごはんは、
朝ごはんは、
朝ごはんは、

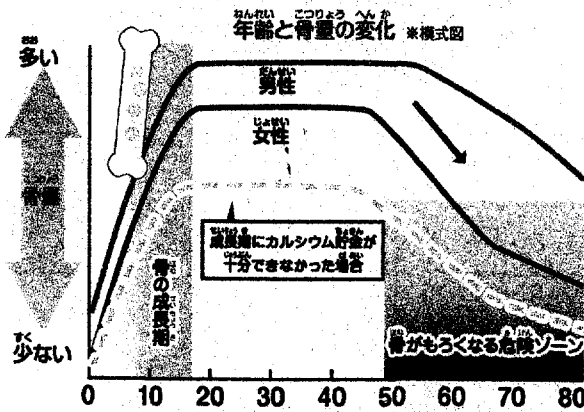


「カルシウム貯金」、夏休みも続けてね!

給食のない時期はとくに気をつけよう



子ども時代は、骨にカルシウムをたくさん貯金できる大切な時期です。この時期にカルシウムを十分とって骨を丈夫にし、おしいさんやおばあさんになったときに折れやすい骨になってしまわないように気をつけましょう。とりわけ給食のない夏休みは、下の資料を参考に自分で「カルシウム貯金」をコツコツ続けていきましょう!



3000 カルシウム貯金

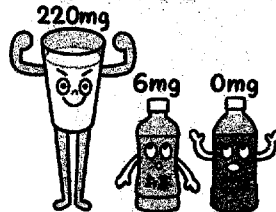


●骨量(骨の丈夫さを示す値)は、年齢とともに減っていきます。成長期に骨量たっぷりの丈夫な骨を作っておくことがとても大切です。

子ども時代の骨の成長期にしっかり「カルシウム貯金」

「コツコツカルシウム貯金」のコツ

飲み物のカルシウム量を調べてみると...



同じ200mLでも、牛乳からはたくさんカルシウムをとることができます。さらに牛乳のカルシウムには体に吸収されやすい特徴があります。

成長期は牛乳・乳製品をいつも身近に!



成長期には、食事の後やおやつなどに気軽に牛乳・乳製品がとれるように、いつも冷蔵庫にあるようにしておくようにしましょう。

カルシウムの多い食べ物も活用しよう!



牛乳が苦手な人はヨーグルトやチーズなどの乳製品で、乳アレルギーがある人は豆腐や納豆、小魚、海そう、色の濃い野菜などでカルシウムを補うようにしましょう。



なつやす
夏休みがはじまります!

~ Let's cook! ~



フライパンひとつでできるものや、電子レンジを使ったり、火を使わないで作れると、少し気が楽になります。

また、家の中のだれかひとりに頼るのではなく、準備や片付けなど役割を決めるとすぐに支度ができることもあります。

簡単レシピとともに、「炊飯器でお米を炊く」ことも、今回ご紹介します。



この夏休みに、お子さんの年齢に応じて自分で食事の用意ができるようになるための練習を始めてみませんか?



炊飯器で米を炊く

使う器具：計量カップ（1合180mL）/
ボウル/ざる

- ①米用の計量カップに米を入れて、すり切りにしてはかる。この時、押さえついたり揺すったりしない。
- ②ボウルに米とたっぷりの水を入れて、軽くかき混ぜたらすぐに水を捨てる。軽く混ぜながら、3~4回水をかえて洗う。
- ③ざるに取って水を切る。
- ④炊飯器の内釜に米と、米の分量の目盛りに合わせて水を入れる。
- ⑤スイッチを入れて、炊けたらすぐにかき混ぜる。

※多くの炊飯器の普通炊きは、吸水や蒸らしの時間も含んでいるので、すぐに炊飯を始めたり炊き上がった後にすぐ食べたりできます。

電子レンジで簡単おかず

キャベツナ レンジ蒸し



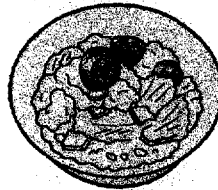
- ①キャベツ2枚をざく切りにする。ツナ缶は汁気を切っておく。
- ②①を耐熱ボウルに入れてよく混ぜる。ラップフィルムをかけて、電子レンジ（500W）で2分30秒加熱する。
- ③②とマヨネーズ小さじ1、しょうゆ小さじ1/2をよく混ぜる。

※電子レンジは機種によって加熱時間が異なることがあります。

※レンジから取り出す時は熱いので、やけどに注意しましょう。

簡単レシピ

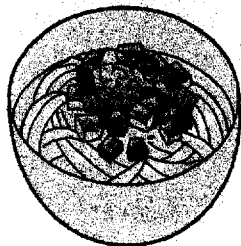
フライパンでできる! ハムたまトマチー丼



- ①レタス2枚を一口大にちぎる。ミニトマト3個のへたを取り、半分に切る。ハム2枚、スライスチーズ1枚を1cm角に切る。
- ②卵1個をボウルに割り、よくときほぐす。フライパンに油小さじ1を熱して卵を入れ、木べらで大きく混ぜながら焼く。
- ③②が半熟状になったら、①としょうゆ小さじ1、塩こしょう少々を入れて、レタスやミニトマトに軽く火が通るまで炒める。
- ④丼にご飯をよそい、その上に③を盛る。

簡単レシピ

火を使わずにできる! さば缶豆乳うどん



- ①冷凍うどんをパッケージのつくり方のとおりに解凍する。
- ②さば缶は汁気を切ってから身を軽くほぐしておく。トマト1/2個ときゅうり1/3本を1cm角に切る。
- ③豆乳120mL、めんつゆ（三倍濃縮）小さじ1/2とごま油小さじ1を混ぜ合わせておく。
- ④器に①と②を盛り、③を回しかけて白ごまを適量かける。