

いただきます

★夏休み★ 家族のために ごはんをつくってみよう!



- 1 家族の好みをチェックして、朝、昼、夕のうち、どのごはんをつくるのかを考える
- 2 栄養バランスを考えて献立を立てる
- 3 冷蔵庫の中をチェックして、足りない材料を買う
- 4 実際に調理する。つくる順番などを考えて、段取りよく進むようにする

- 5 おいしそうに盛りつけをする。冷めた汁物などは温め直す
- 6 みんなそろって「いただきます!」



15分でできる簡単昼ごはん カルシウムたっぷり! 豆腐カレー

材料(1人分)

ごはん 適量 木綿豆腐 1/3丁 合いびき肉 30g たまねぎ 1/4個 なす 1/2個 とけるタイプのチーズ 適量 カレールウ 1かけ サラダ油 適量

つくり方

- ①豆腐はさいの目切り、たまねぎとなすはみじん切りにする。
- ②なべを熱して油を入れ、ひき肉を炒める。たまねぎとなすを入れてよく炒め、水を150mL加える。
- ③②が煮えたら、豆腐を入れてカレールウを加え、味をととのえる。仕上げにチーズを入れる。



たまにはコンビニを利用したい そんな時は...

夏休みになると、お昼を自分で買って食べる機会が増えることと思います。そんな時は、ただやみくもに好きなものを選ぶのではなく、家庭科で学習したことや毎日の給食を思い出して、「6つの食品群がバランスよく使われているか」「主食+主菜+副菜がそろっているか」などに注意して選びましょう!

エネルギー量の目安は850kcalです。



選ぶ時の注意点

- ごはん(主食)の量が多すぎず、いろいろな食品が入っているものを選ぶ。
- 弁当に野菜が少なかったら、サラダや煮物などをつけ足す。
- 飲み物は緑茶や牛乳などにする。
- デザートを買う時はケーキなどではなくヨーグルトや果物にする。

ソーダゼリー

給食メニューから

~材料(ゼリーの素1袋分)~

・ゼリーの素:クール(1袋)・水(600ml)・サイダー(500ml) ブルキュラソー(大さじ1) カキ氷のシロップでも良い・ゼリー型 *ゼリーの素は、クールという色がついていない透明なものを使います。

~作り方~

湯を沸かしてゼリーの素を溶かし、溶けたらブルーキュラソー(青いお酒)を加える。
冷蔵庫で冷やしておいたサイダーを一気に加える。すぐに固まってくるので手早くゼリー型などに流し、冷蔵庫で冷やす。*40度くらいまで冷ましたに常温のサイダーを一気に加えてもよい。この場合もすぐに冷蔵庫へ。

ビタミンパワーで夏を健康に!

夏ばてを防ぐビタミンB1



豚肉には疲れをとるビタミンB1が豊富です。また消化吸収されやすい鉄分(ヘム鉄)を多く含みます。

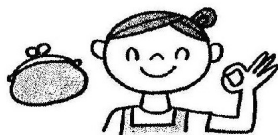
栄養の宝庫レバー!



レバーにはビタミンA、「発育のビタミン」といわれるビタミンB2、ナイアシン、葉酸、ビタミンB12などが豊富です。

家計にやさしいたんぱく質源!

豚肉はアミノ酸バランスのよい良質なたんぱく質源です。手ごろな価格で、育ち盛りの子どもの強い味方です。



脂肪は効率のよいエネルギー源!

豚肉の脂肪は酸化されにくく、食の細い子どもや暑くて食欲がないときなどに効率のよいエネルギー源になります。



暑い夏を健康に乗り切るために豚肉を上手に食事に取り入れましょう。豚肉には疲れをとるビタミンB1が豊富です。体に吸収されやすい鉄分も多く、成長期の貧血予防にぴったり。また、豚肉の脂肪は食が細い子どもにとっては、効率のよいエネルギー源になります。それに、何といっても家計に優しいのが大助かりですね。

