

# 幡代小学校食育だより

～早寝・早起き・朝ごはん～

5月臨時号

令和2年5月1日  
渋谷区立幡代小学校  
校長 奈良 佳津志  
栄養教諭 渡邊 麻季



5月の臨時号では、ご家庭で簡単にできる食事のポイントをご紹介します。月曜日から金曜日は、学校のある日として規則正しいリズムで生活することをおすすめします。

毎日の食事は大変です。時には、冷凍食品、インスタント食品なども利用しつつ、料理をしてみてください。飽きることのない味は、やはり手抜きをしても家庭で作る料理です。超簡単などころからお話していきますので、「簡単過ぎる。知ってる。」と思われた方は、是非、最近インターネットでも公開されている老舗の秘伝レシピにトライしてみてください。また、[「おうちで幡代小給食レシピ」](#)を後日公開しますので、作ってみてください。

私としては和食をおすすめしたいので、なるべくごはんを主食とする食事をしていただきたいですが、毎日の食事を飽きないようにするには、主食をいろいろ変えるのも一つの方法です。

震災時と違って食材は豊富にありますが、お菓子を食べる機会が増え、毎食の食事がおそろかにならないように注意してください。特に、野菜などの副菜や魚・大豆製品などの主菜が足らず、ビタミン・ミネラル（カルシウムなど）不足、たんぱく質不足にならないようにすることが大切です。

☆「短時間にできるけれど、バランスのとれた食事」を考えましょう。  
バランスのとれた食事とは、主食、主菜、副菜の3種がそろったものです。



三つをそろえることを大切にしましょう♡

- 1 主食（ごはん・パンなど）
- 2 主菜（メインのおかず・魚・肉・卵・大豆製品）
- 3 副菜（野菜中心のおかず・具だくさんの汁物も含む）  
（4 あれば果物や牛乳をプラスして）

3皿そろえなくても上記が盛り込まれても良いです。次は、朝ごはん練習してみましよう。

## らくちんメニュー例～ごはんの場合～

### ごはん <ざいりょう>ひとりちやわん1ぱい キムチどうぶ

<ざいりょう>とうふ 1人1/3ちょう  
キムチ すこし  
(このみでかつおぶしなど)

### みそしる 4～5にんぶん

<ざいりょう>  
みず なべに、はんぶんくらい  
だしぶくろ 1こ (せつめいしよのとおりで)  
かんそうわかめ 小さじ2くらい  
もやし 1/2ぶくろ  
みそ 大きじ2と1/2 (~大きじ3)

\*みそしるのつくりかた

だしをとる→ぐをいれてにる→しるのいちぶでといたみそをいれる

### フルーツ <ざいりょう>すきなくだもの(バナナなら1ほんくらい) ♪♪ひとくふう♪♪

- ・ごはんは、昨日の残りや冷凍ごはんを温めてもよい。
  - ・みそ汁は、昨日の残りを温めてもよい。
- (気温の高い日は、冷蔵庫に入れておいてください)

## らくちんメニュー例～パンの場合～

### ロールパン <ざいりょう>ひとり2こ めだまやき

<ざいりょう>  
あぶら すこし  
たまご ひとり1こ  
しお すこし

### サラダ

<ざいりょう>  
プチトマト ひとり2こ  
レタス すこし

ぎゅうにゅう・<ざいりょう>コップ1ぱい

### ♪♪ひとくふう♪♪

- ・サラダ用の野菜は、前の日に洗って冷蔵庫に入れておくとかんたん。
- ・ドレッシングも多めにつくって冷蔵庫へ。添加物も無しで、おさいふにもやさしいです。ごま、かつおぶしをサラダにかけてもおいしいです。油の1部→ごま油にかえると、中華風に！酢の量や油の量をおこのみで変えて、バリエーションを。砂糖は無しでもよいでしょう。(今回は、子供用で、まろやかにしてあります。)

このページの作り方は、子供が読んでもできるように、ひらがなにしています。

- \*とうふは、きぬごしどうぶでもめんどうぶでもどちらでもよいです。
- \*上にのせるものは、キムチのかわりに、かつおぶし、ごまなどをふり、しょうゆをかけてもよいです。

<保護者の方へ>

だしについて

\*粉末のだしの素は、使いやすいですが、塩分などが多いため、控え目にしましょう。もちろん、時間の無い時など臨機応変にご利用ください。

今は、コーヒードリップ器にかつおぶしをのせて、お湯を注ぎ、だしをとる簡単な方法もインターネットなどで紹介されています。

\*しおではなく、ケチャップ、ソースなどでもよい。

ドレッシング (かぞくぶん)

ふたつきのびんにいれ、いきおいよくふる。

- ・ さとう 大きじ1/2
- ・ す 大きじ1
- ・ しょうゆ 大きじ2
- ・ サラダあぶら 大きじ2  
(こしょう このみで)

# 「平日かんたん朝ごはん(10分でO.K)」のコツ

## ポイント1

できることは、前日の夜に用意を

・パン・ジャム・皿・フォークなどはテーブルにおいておく。(用意があれば、子供も朝、手伝えます。) 材料は、洗ったり、切ったりしておく。

## ポイント2

昨日の夕食の再利用

・夕食を作る時に、材料を多めにしこみ、朝ごはん用として、とっておく。(ねぎを多めに刻んでおく、ブロッコリーを多くゆでてとっておくなど)

また、昨日の残りご飯・残り味噌汁を鍋ごと冷蔵庫へ(気温の高い日) など

(→翌日レンジでチン! など)

## ポイント3

まな板、包丁などの道具をなるべく使わない

## ポイント4

手間のかかる材料は使わない

下ゆでの必要な野菜(ほうれん草)などではなく、洗ったり、ちぎったりするだけで、扱える物などを使う

## ポイント5

皿なども多く出さず、必要最小限で

パン食→パン皿とおかず皿の2枚(メインと野菜は一皿盛りで) など

## ポイント6

普段から、多く仕込んだもの・あまったものは、量を変えて小分けして冷凍保存

いざというとき助かります。(刻みねぎの冷凍→みそ汁に放つ、納豆に入れる など)

## ポイント7

常備用おそうざいを作って、冷凍保存

時間のない朝は手抜きでO.K. 時間のある時にまとめてストックを! (多めに炊いたごはんは、量を変えて、平にしてラップし、さめたら冷凍。切り干し大根、ひじき煮を多く作り冷凍 など)

## **【注意事項】**

### ・前日準備もやりすぎに注意

サラダにかけるドレッシングは必ず食べる直前に! (野菜から水分が出て、水っぽくなってしまいます)

パンに具をはさむ、のせるは、当日に! (パンが水分を吸っておいしくなくなります)

### ・副菜代わりの汁物(みそ汁・スープ)は、野菜たっぷりに!

・土曜日曜など休みの日には、子供も参加のお楽しみ朝食など (ホットプレートに材料をいろいろ入れて、みんなでプレートを囲んでワイワイ食べるなど)

平日かんたん朝ごはん 例<ごはんの場合>

月	火	水	木	金	土	日
ごはん	にら玉どん	ねばねば納豆どん(納豆・オクラ)	そばろごはん(ひき肉・ねぎ)	卵かけごはん(新鮮な卵に醤油)	ごはん	ごはん
キムチ豆腐(キムチ・豆腐)	味噌汁(なめこ・わかめ)	味噌汁(もやし・にら)	味噌汁(えのきだけ・わかめ)	味噌汁(もやし・わかめ・ねぎ)	豚の生姜焼き(豚肉・玉葱・ピーマン・もやし)	あじの干物
味噌汁(もやし・わかめ)				みそきゅうり	味噌汁(たまねぎ・じゃがいも)	味噌汁(えのきだけ、わかめ、ねぎ)
						きゅうり おかか和え

\*ごはんの場合でも、パンの場合でもくだものを加えてもよいです。

平日かんたん朝ごはん 例<パンの場合>

月	火	水	木	金	土	日
ロールパン・ジャム	チーズトースト	ロールパン・ジャム	ベーコントースト	ツナサンドパン(ロールパンにツナ)	ピザトースト	じゃこトースト
目玉焼き	サラダ(きゅうり・コーン缶)	スクランブルエッグ	サラダ(きゅうり・プチトマト)	サラダ(レタス・プチトマト)	スープ(レタス・わかめ)	ウィンナーと野菜ソテー
サラダ(レタス・プチトマト)	*牛乳	サラダ(サラダ菜・プチトマト)	*牛乳	*牛乳	バナナ入りヨーグルト	キムチスープ(キムチ、ねぎ)
牛乳		牛乳				牛乳

育ちざかりの今、カルシウム・ビタミンDをできるだけ取り入れましょう

牛乳の苦手なお子さんは、この休校中に、牛乳にココアを入れて慣れていくなど、少しずつ牛乳を飲めるようにしていきましょう。

学校のある日：給食200ml、家庭で200mlくらい

学校のない日：家庭で200ml×2回くらい

- ・乳糖不耐症の場合：乳糖を分解した市販牛乳の利用、加熱調理で使用、その他の乳製品(チーズ、ヨーグルトなど)を。
- ・牛乳アレルギーの場合：下記の乳製品以外のものを。

<カルシウムの多く含む食品>

牛乳、チーズ、ヨーグルト  
豆腐、高野豆腐、小魚(しらす・煮干し・ししゃも・わかさぎなど)  
いわし、小松菜、菜の花、ひじき、  
切干大根、桜えび、ごま など

<ビタミンDを多く含む食品>

いわし丸干し・鮭・しらす  
などの魚、しいたけ、きくらげ  
などのきのこ(特に乾物)  
\*カルシウムの吸収を助けます。

\*普段、牛乳が大好きで飲みすぎる、油の料理を食べすぎている場合は、乳脂肪を取りすぎると肥満等につながりますので、低脂肪牛乳などがおすすめです。

カルシウムをとって  
丈夫な体を作ろう!



体操、ダンスで体を動かそう

\*窓側、ベランダ、庭などで日光の日差しを浴びるとよいでしょう(今なら1日30分程度)