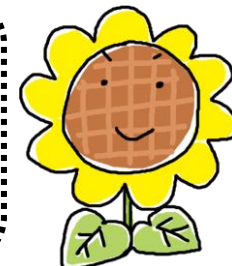


食育だより

あわら市学校給食センター
栄養教諭より

<内容> 副食・弁当作りのポイントについて

毎日の食事作りで、献立で苦労していたり、成長期であるお子さんに必要な栄養素の不足が気になる方もいると思います。そこで、栄養教諭から、オススメの食材やメニュー、調理面でお気をつけることを紹介します。副食や弁当を作るときに参考にしてみてください。(材料は1人分です。)



たんぱく質をたまごでとる♡



◎たまご焼きアレンジ

いつものたまご焼きに、買い置きができる「じゃこ」「ごま」「チーズ」「青のり」「大根やかぶの葉っぱ」等をちょこっと足すだけで、成長期に必要な栄養素がプラス！毎日違った味も楽しめます。

★たまごを巻くときは半熟にせず、しっかり火を通してください。

乾燥されて栄養凝縮♡



◎切干大根アレンジ

煮物だけではなく、サラダやお浸し、スープ、炒め物など、給食では大活躍の食材です。

「磯香和え」

切干大根 3g 小松菜 20g 刻みのり 0.5g
ごま少々 (味つけ) 醤油 2g みりん 0.5g

→①お湯を沸かして切干大根、小松菜を茹でる

※1つの鍋で茹でて洗い物を少なくしましょう。

②冷やして、野菜の水気をきる。

③調味料、ごま、のりを和えて完成。

※味つけは家にあるドレッシングでもOK。

のりは水分を吸うので、調味料を混ぜた後、仕上げに加えましょう。

★切干大根は、お肉との相性もばっちり！
「牛丼」の具に入れても美味しいですよ。

成長期 オススメ食材

たんぱく質	★動物性 ・肉類・魚かい類 ・卵 ・牛乳、乳製品	★植物性 ・大豆 ・大豆製品
カルシウム	・牛乳、乳製品 ・魚(いわし、ししゃもなど) ・小魚(桜えび、煮干しなど) ・海そう(ひじき、わかめなど) ・緑黄色野菜(小松菜など)	・大豆、大豆製品
鉄	★ヘム鉄(動物性) ・あさり ・ししゃも ・さくらえび ・いわし など	★非ヘム鉄(植物性) ・ひじき・小松菜 ・こおり豆腐 ・切干大根 ・大豆や大豆製品

姿をかえる大豆♡ 揚げ・打ち豆・高野豆腐など

◎大豆アレンジ

大豆は畑の肉と言われるくらい栄養があります。また、加工されるとさらに栄養価がアップします。

「油揚げのケチャップ炒め」

薄揚げ 10g キャベツ 20g 人参 5g
ケチャップ 3g バター少々 砂糖少々 塩少々
→細切りにした薄揚げと具材を、塩を加え水気がなくなるまで炒める。ケチャップと砂糖を加え、仕上げに少しバターを加える。

「混ぜて簡単！豆まめサラダ」

蒸し(ゆで)大豆 20g むぎ枝豆 10g コーン 5g
きゅうり 15g ドレッシング又はマヨネーズ 適量
→きゅうりを食べやすい大きさに切る。材料を混ぜてドレッシングやマヨネーズで味つけして完成。
※大豆は茹でてあるもの(真空パックや缶詰)を使用すると気軽に調理に使えて料理の栄養価も上がります。

非ヘム鉄食材はビタミンC(野菜等)と一緒に摂取すると吸収UP♡

◎調理で気をつけたいこと



食中毒菌は熱に弱いものが多いです。ハムやちくわなど冷蔵保存のものは、茹でたり炒めたり、一度加熱調理をしましょう。

また、食中毒菌は30~40度ぐらいの温度でどんどん増えます。お弁当を詰める時、熱いものと冷たいものを隣同士に置くことは避けましょう。

◎ひじきアレンジ

「ひじきと牛肉の炒め煮」

ひじき 3g 牛肉 15g ごぼう 10g
人参 10g むぎ枝豆 3g ごま油適量
醤油 小さじ 1/2 砂糖・酒・みりん 少々
→ひじきは水でもどす。フライパンに油を熱し、肉・人参・ごぼう・ひじきの順で炒めていき、調味料で味をととのえる。むぎ枝豆は彩りをよく保つため最後に加える。

