

給食だより 食べもの 子どもの健康

八尾市教育委員会
学務給食課
平成27年7月

もうすぐ楽しい夏休みです。夏休みを元気に過ごすためには、規則正しい生活とバランスのとれた食事が大切です。早寝・早起きをして朝ごはんを食べ、生活リズムを整えることを心がけましょう。

なつやす 夏休みも

早寝 早起き 朝ごはん

わす 忘れずに！

朝ごはんをしっかりと食べよう！

朝ごはんをしっかりと食べて一日をスタートすることは、わたしたちの体にとって大切なことです。朝ごはんを食べることで、それまで眠っていた脳や体がめざまめ、生活リズムがととのい、元気に一日を過ごすことができます。

朝ごはんを食べて3つのスイッチを入れよう！

あたま 1.頭のスイッチ

朝ごはんを食べると頭にエネルギーが届きます。頭のスイッチが入ってすっきりめざまめます。

からだ 2.体のスイッチ

朝ごはんを食べると、眠っている間に下がった体温があがります。体のスイッチが入り、元気に活動できるようになります。

3.おなかのスイッチ

朝ごはんを食べるとおなかの中（胃・腸）が動き出し、うんちがでやすくなります。

げんき 元気に一日をスタート！

バランスよく食べよう

夏はジメジメと蒸し暑い日が続きます。冷たいものばかり飲んだり、好きなものだけを食べたりしていると、食事のバランスが悪くなり、体の調子をくずしてしまいます。必要な栄養を十分にとるために、赤・黄・緑の3つのグループの食べ物をバランスよく食べましょう。

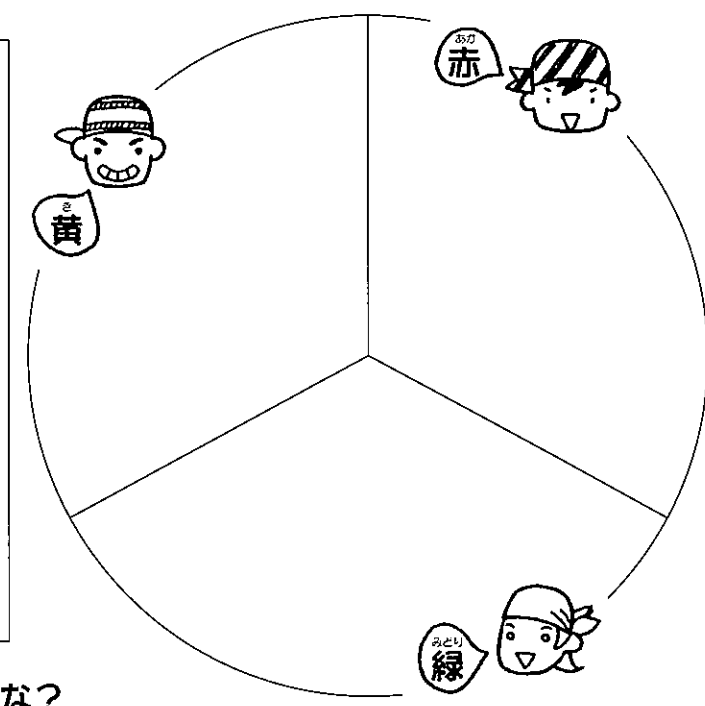
赤・黄・緑のグループ

あか 赤の食べ物	き 黄の食べ物	みどり 緑の食べ物
主に体を作ります。	主に熱やちからのもとになります。	主に体の調子をととのえます。

夏休みの朝ごはんを3つのグループに分けてみよう

朝ごはんて食べた食品を書いてみよう

-
-
-
-
-
-
-
-
-



バランスよく食べることができたかな？
足りない色の食べ物があったら昼ごはんや夕ごはんを食べるように心がけよう！



あさごはんレシピ



おうちの人と作ってみよう！料理の前には必ず手を洗いましょう。
 大さじ1 = 15cc 小さじ1 = 5cc カップ1 = 200ccです。
 食材や調味料の分量は好みで加減してください。

ツナ豆ごはん

【2人分の材料】

米…1合 オイルツナ缶(ほぐす)…80g
 えだまめ(さやつき)…50g 塩…適量

【作り方】

- ①米を洗い、ざるにとり水をきっておく。
- ②えだまめは塩ゆでして、さやから出す。
- ③ツナ缶の油と水を合わせて、炊飯器の目盛まで入れ、上にツナとえだまめをのせて炊く。

☆調味料を入れなくてもツナ缶の味でおいしくできます。



アレンジトースト

セサミトースト

【2人分の材料】

食パン…2枚
 バター…15g
 さとう…大さじ2
 いりごま…大さじ2

セサミトースト【作り方】

- ①食パンにバターをぬり、さとうをふる。
- ②ごまをふりかける。
- ③オーブントースターで焼く。

のりマヨトースト【作り方】

- ①食パンにマヨネーズをぬり、味付けのりをのせる。
- ②オーブントースターで焼く。

☆みなさんのアイデアでいろいろアレンジしてみましよう。



ゴーヤのつくだ煮

【材料】

ゴーヤ(うすい半月切り)…1本
 かつお節…20g
 ちりめんじゃこ…15g
 いりごま…大さじ1
 めんつゆ(ストレート)…50cc
 料理酒…大さじ1
 ごま油…適量
 塩…適量

【作り方】

- ①ゴーヤを塩もみしておく。
- ②フライパンにごま油を入れ熱し、ゴーヤを炒める。
- ③めんつゆと料理酒を加えて味付けする。
- ④ちりめんじゃこかつお節を入れて炒りつける。
- ⑤ごまをふり火を通す。



アレンジしてみよう

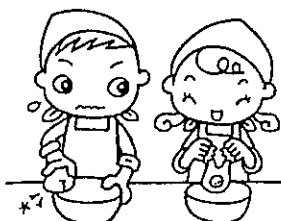
たまご ゴーヤの卵とじ

【2人分の材料】

ゴーヤのつくだ煮…20g
 たまご(割りほぐす)…2こ
 玉ねぎ(うす切り)…1/2こ
 油…大さじ1

【作り方】

- ①フライパンに油を入れ熱し、玉ねぎを炒める。
- ②たまごとゴーヤのつくだ煮を混ぜ合わせて、①のフライパンに流し入れ火を通す。



きりぼ だいこん 切干し大根とツナのサラダ

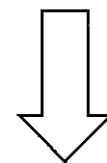
【2人分の材料】

切干し大根…10g しょうゆ…大さじ1/2
 オイルツナ缶(ほぐす)…20g さとう…大さじ1/2
 きゅうり(輪切り)…1/3本 ごま油…小さじ1
 にんじん(せん切り)…10g 酢…小さじ2
 いりごま…小さじ2 塩…少々

【作り方】

- ①切干し大根は水でもどして3cm長さに切り、さっとゆでる。
- ②きゅうりとにんじんは塩をふっておく。
- ③切干し大根ときゅうり・にんじんの水気をしぼり、ツナ・ごまを混ぜ、調味料で和える。

☆マヨネーズやドレッシングをかけてもおいしいです。



アレンジしてみよう

ツナの Pasta サラダ

☆切干し大根をスパゲティにかえるとできあがります。

【2人分の材料】

スパゲティ(細め)…30g いりごま…小さじ2
 オイルツナ缶(ほぐす)…20g 塩…少々
 きゅうり(せん切り)…1/3本 マヨネーズ…15g
 にんじん(せん切り)…10g

【作り方】

- ①スパゲティをゆがく。
- ②きゅうりとにんじんは塩をふっておく。
- ③きゅうり・にんじんの水気をしぼり、ツナ・ごまを混ぜ、スパゲティと合わせマヨネーズで味付けする。