

おうちで食育

家庭で食事をする時のポイント

《不足しがちな栄養素》

現在休校により、子どもたちは給食が食べられない日が続いています。学校給食は、栄養士が「学校給食摂取基準」に基づき、栄養バランスなどを考慮して作っていますので、成長期に不足しがちな栄養をしっかりとることができます。

特にご家庭で食事をする時は、成長に必要なカルシウムやビタミンB₂、免疫力を高める働きを助けるビタミンAやビタミンC、食物繊維が不足しないよう気をつけて食事を準備しましょう。

カルシウムを多く含む食品







乳製品 納豆





しらすし 油揚げ 小松菜

ビタミンAを多く含む食品





卵 ほうれん草 にんじん





青じそ のり 鶏レバー

ビタミンCを多く含む食品





ピーマン レモン いちご





明太子 じゃがいも ブロッコリー

ビタミンB₂を多く含む食品





牛乳 豚肉 さば





まいたけ 卵 鶏レバー

食物繊維を多く含む食品



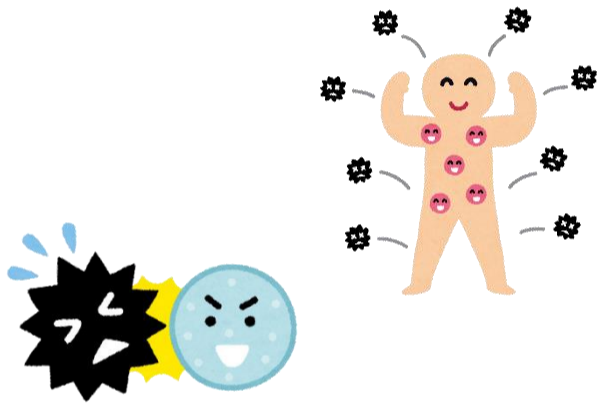


いんげん豆 ひじき 納豆





ごぼう 干しいたけ おから



《給食の献立紹介!!》

不足しがちな栄養素がたくさん入った給食の献立をいくつか紹介しますので、ご家庭で参考にいただければと思います。

～じゃこピーマン (4人分量)～

【材料・分量】

ちりめんじゃこ	20g
ピーマン	40g
白ごま	小さじ 2/3
濃口しょうゆ	小さじ 1/2
砂糖	小さじ 2/3
みりん	小さじ 1/2
油	適量

- 【作り方】
- ①ピーマンは千切りにする。
 - ②油でちりめんじゃこを炒める。
 - ③②にピーマンを入れてさらに炒める。
 - ④濃口しょうゆ、砂糖、みりんを入れる。
 - ⑤白ごまを入れる。

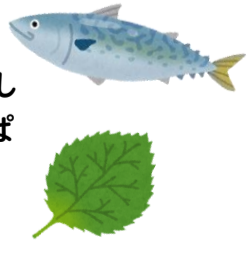


～さばのみぞれかけ (4人分量)～

【材料・分量】

さば	4切
大根おろし	52g
だしの素	小さじ 1/3
濃口しょうゆ	小さじ 1/2
薄口しょうゆ	小さじ 5/6
みりん	小さじ 2/3
水	小さじ 2/3

- 【作り方】
- ①さばを焼く。
 - ②大根おろし、だしの素、しょうゆ、みりん、水を火にかけて、タレを作る。
 - ③①に②をかける。
- *アレンジで、青じそをおろしタレに入れると、よりさっぱりと香りよくなります。



～ひじきの和え物 (4人分量)～

【材料・分量】

干しひじき	12g
ごぼう	80g
にんじん	32g
砂糖	小さじ 2/3
濃口しょうゆ	小さじ 2/3

- 【作り方】
- ①ごぼうとにんじんを千切りにする。ひじきは水でもどしておく。
 - ②ごぼうとにんじん、ひじきはゆでる。
 - ③砂糖、濃口しょうゆを火にかけて、②と和える。
 - ④荒熱がとれたら、冷やす。

