

# いただきます

初夏号  
令和元年6月  
安曇野市学校栄養士会

## 見直してみよう！家庭の食事

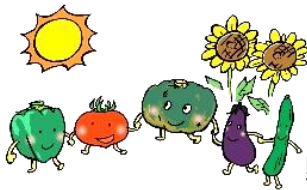
～～ 家族全員で確認しましょう。いくつ“✓”がつきますか？ ～～

### 朝ごはん



- 毎日朝ごはんを食べていますか？
- 朝ごはんには野菜がメインの料理“副菜”を食べていますか？
- 家族そろって朝ごはんを食べていますか？

朝ごはんの欠食は、午前中の集中力の低下や肥満の原因にもなります。  
毎朝、主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。



これからの季節は、  
トマトやきゅうりなど、  
切るだけで食べられる  
野菜も多くなりますね。

「平日の朝は忙しくて家族がそろわない」というご家庭は、時間がとりやすい休日に家族そろって食べたり、子どもだけでは食べないなどルールを決めたりしてはいかがでしょうか？



### 朝ごはんにおすすめの料理は・・・

## みそ汁

野菜をたくさん食べられることはもちろん、野菜だけでなく、赤と黄の食べ物を具に入れると、1品で栄養バランスがととのいます。

また、これからの暑い季節は、水分と塩分の補給もでき、熱中症予防になります。

#### 【赤の食べ物】

- ◎ 肉類（豚肉、鶏肉、ウィンナー など）
- ◎ 練り製品（かまぼこ、ちくわ など）
- ◎ 大豆製品（豆腐、油揚げ、凍り豆腐 など）
- ◎ 海藻（わかめ、こんぶ など）
- ◎ 卵（ポーチドエッグ、かきたま）  
など

#### 【黄の食べ物】

- ◎ いも  
（じゃがいも、さつまいも、さといも）
- ◎ こんにやく
- ◎ お麩

#### 【緑の食べ物】

- ◎ 野菜  
（色の濃い野菜）  
小松菜、かぼちゃ、にんじん など  
（その他の野菜）  
大根、たまねぎ、白菜 など
- ◎ きのこと



1人分の具を、両手で作る  
お皿1杯分で作ると、  
おかずとしてカウント  
することができます



# 心がけたい食品



- 給食以外に牛乳を毎日飲みますか？
- 野菜は、色の濃い野菜とその他の野菜を毎日まんべんなく食べますか？
- スポーツ飲料、ジュース、清涼飲料水は、1日に飲む量を決めて飲み過ぎないように気を付けていますか？



牛乳は成長期に必要なたんぱく質、カルシウムの供給源です。牛乳以外の乳製品、小魚、緑黄色野菜にもカルシウムが多く含まれます。

スポーツ飲料、ジュース、清涼飲料水には砂糖が大量に含まれています。1週間のうちで飲む日、1日の飲む量を決めましょう。運動中のスポーツドリンクも、水で2~3倍に薄めると、体への負担が減ります。



# 郷土食行事食



- 安曇野市の特産品(野菜、魚、果物など)を知っていますか？
- 食材を買うときは、安曇野産や長野県産を中心に、地元のものを優先して買っていますか？
- 季節ごとの行事には、昔から食べている料理(郷土食)や食べ物を食べていますか？

冬至のかぼちゃ団子

こどもの日(たけのこ、かつお、柏餅)



十五夜の里芋、枝豆、団子



そば、りんご、たまねぎ、米、にじます など



鏡開きのぜんざい

## 七夕の行事食を作ってみよう! ～～七夕まんじゅう～～

### 【材料】 16個分

〈皮〉 ・ 薄力粉 200g ・ 砂糖 140g  
 ・ 水 90~100 ml ・ ベーキングパウダー 小さじ1

〈具〉 (あんこ) 8個分

・ 練り、粒 お好みのあんこ 250g

(夏野菜の鉄火) 8個分

・ なす 1個 ・ たまねぎ 1/4個 ・ かぼちゃ 1cm角切りを 24個

・ 炒め油 適量 ・ みそ 大さじ3 ・ 酒 大さじ1 ・ 砂糖 大さじ3 ・ 白すりごま 小さじ2



### 【作り方】

- 1 皮を作る。粉類をふるっておき、他の材料全てを混ぜてこね、16等分する。
- 2 具の準備をする。あんこは等分しておく。夏野菜の鉄火は、1cm角のなすとたまねぎ、蒸したかぼちゃを油で炒め、調味料で味付けする。
- 3 皮で具を包み、15分ほど蒸す。