食育だより 令和6年 9月号

志木市立志木第三小学校
栄養教諭　藤本 千尋

２学期が始まりました。夏休み中『早ね・早起き・朝ごはん』はしっかりできましたか？ついつい夜更かしして、起きるともう１０時・・・なんてことはありませんでしたか？毎日決まった時間に起き、しっかりと朝ごはんを食べることで、体のリズムが整って元気に過ごすことができます。乱れてしまった生活リズムは、早めにしっかり戻しましょう。

かんたん朝ごはん♪～自分でつくってみよう！～

☆しらすチーズおにぎり☆

【材料】
- ごはん　１００g
- しらす…大さじ１
- ベビーチーズ…１個
- 炒り黒ごま…３g

【つくりかた】
① チーズを小さいサイコロ状に手で割る。
② ごはんに①としらす、ごまを混ぜて、おにぎりをつくる。

☆枝豆ベーコントースト☆

【材料】
- 食パン…１枚
- マヨネーズ…大さじ１
- ベーコン…１枚
- 冷凍枝豆…２０粒
- とけるチーズ…１枚

【つくりかた】
① 枝豆を洗って解凍する。
② パンにマヨネーズをぬり、ベーコンをのせ、その上にチーズをのせてトースターで２分焼く。

☆カップケーキとスープの洋風朝食☆

【カップケーキ材料】
- ホットケーキミックス…大さじ４
- 牛乳…大さじ３
- サラダ油…小さじ1/4
- すきなジャム…すきな量

【つくりかた】
① カップにすべて入れてダマがないように混ぜる。
② ラップをして、スープと一緒にレンジで５００W２分チンする。ジャムをのせる。

【野菜スープ材料】
- レタス…1/2枚
- ミニトマト…２個
- ウインナー…２本
- ◆コンソメ…２g
- ◆水…150 mℓ
- ◆塩こしょう…少々

【つくりかた】
① カップにミニトマトとちぎったレタスを入れる。
② ウインナーをキッチンバサミで輪切りにする。
③ ◆を入れて、レンジでケーキと一緒にチンする。

1学期、6年生が『さやえんどう』のすじ取りをしました♪

『へた』と『すじ』を取りました。

さやえんどうのすじ取りは難しく、６年生でも苦戦していましたが、コツをつかんで上手にできている子もいました。給食ではいつも、八百屋さんがとってから納品してくれています。ありがたいですね。味は変わらないけれど、とらないと食感が悪くなります。さやえんどうは、彩りとして加えるだけで、煮物などがよりおいしく見えます。当日の給食では『すまし汁』に入れました。ぜひ、おうちでも再チャレンジしてみてくださいね。

地震・台風・豪雨などの災害は、いつ起こるかわかりません。避難はできても食べるものが手に入りにくくなるため、各家庭で備えておくことが大切です。非常食を用意するのが大変という場合は、普段から使い慣れている食品を多めに買い足すという『ローリングストック法』もおすすめです。

比較的長持ちする食品を使って常に一定の食量を備蓄できます。

『たべること』を考えた

備蓄品リスト

家族の人数×最低3日分（9食分）、できれば1週間分を備えておくと安心！

必需品！

水　１人１日３リットル。

カセットコンロ・カセットボンベ

あれば、災害時でも温かい食事をとることができます。

主食（エネルギー源となる炭水化物を多く含むもの）

無洗米・レトルトごはん・レトルトおかゆ・α化米・もち・即席めん（カップラーメン等）・乾パン・シリアルなど。

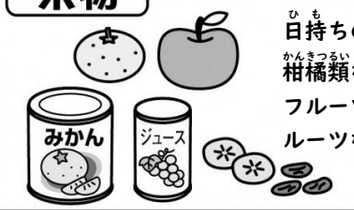
主菜（たんぱく質を多く含むもの）

魚・肉・豆などの缶詰、レトルト食品、フリーズドライ商品、無菌充填豆腐（常温で保存ができるもの）、ロングライフ牛乳、など。

副菜（ビタミン・ミネラル・食物繊維を補うもの）

日持ちのする野菜（いも類・たまねぎ・ごぼうなど）、野菜の缶詰、野菜ジュース、切り干し大根、乾燥わかめ、のり、インスタントスープ・みそ汁など。

果物（ビタミン・ミネラル・食物繊維を補うもの）



日持ちのする果物（りんご・柑橘類など）、果物の缶詰、フルーツジュース、ドライフルーツなど。

その他

食べなれた好きなお菓子や飲み物、調味料、アレルギー対応食、離乳食、乳児用ミルクなど。ストレスのかかる環境で、甘い物や食べなれたものは気持ちを穏やかにしてくれます。

☆フィリピン共和国の食文化をご紹介☆

フィリピン共和国に行ってきました。暖かく、南国のおいしい果物がたくさんとれるため、パイナップルやマンゴー、バナナが日本にたくさん輸入されています。日本人と同じくお米が大好きな国民性で、あのマクドナルドでも、ただの白いごはんがメニューにあるほどです。また、甘い味付けが好きな人が多いので、パスタも甘いものが多くありました。暑い国なので、お酢や油を使った郷土料理も豊富です。

日本でも知られている『ハロハロ』は、たくさんの果物、練乳、紫芋のアイスが乗ったかき氷です。

『シログ』と呼ばれるフィリピンの伝統的な朝ごはんです。ごはんとおかずがワンプレートにのっています。目玉焼きとガーリックライスは定番です。

道端のあちらこちらで味が濃くておいしい果物が売られています。スイカ・マンゴー・マンゴスチン・ドリアン・バナナなどが手に入り、マンゴーはひとつ３００円くらいでした。