

# 3月食育だより

春休み中も規則正しい食生活で、元気に新年度を迎えることができるようにしましょう！

## ◇ 春休み中の家庭での食事のポイント ◇

### 1 朝ごはんを食べる

お昼ごはんを兼ねることがないように、朝起きて、ごはんをしっかり食べましょう。

### 2 間食(おやつ)を食べ過ぎない

好きな時間に好きなだけお菓子や飲み物を食べ過ぎないようにしましょう。

### 3 いろいろな食品をとる

野菜、きのこ類、豆類、海そう類、乳製品などを意識してとるようにしましょう。

食べるときは、量や時間を考えましょう

主食、主菜、副菜をそろえて栄養バランスよく！

## 給食レシピ

1~2月に、おいしいと言って食べていたメニューです。

### チーズと野菜の卵焼き

野菜は旬のものやお好みで！

入れる食品により、洋風にも和風にもなります！

#### <材料4人分>

- ・卵 4個
- ・牛乳 50g
- ・うすくちしょうゆ 小さじ1
- ・三温糖 小さじ1
- ・とけるチーズ 30g
- ・にんじん 60g
- ・ほうれんそう 60g
- (・油 適量)

#### <作り方>

- ① ほうれんそうは、ゆでてみじん切りにしておく。にんじんはすりおろしておく。
- ② 卵を割りほぐし、牛乳、しょうゆ、三温糖を加え、よく混ぜ合わせる。
- ③ ②に①のほうれんそう、にんじん、そしてチーズを入れてよく混ぜる。
- ④ フライパンに油を熱し、③を流し込み、片面が焼けたら裏返してじっくり焼く。

#### ☆給食では…

- ・クッキングシートを強いた天板に、混ぜ合わせた具を流し込み、その上にさらにチーズをのせてスチームコンベクションオーブンで焼き、三角形にカットして提供しています。
- ・中に入れるチーズは、ダイスカットのもの、上にのせるのは溶けるタイプのチーズを使用しています。

### ピザトースト

#### <材料4人分>

- ・食パン6枚切り 4枚
- ・ケチャップ 40g
- ・ピザ用ソース 40g
- ・オリーブオイル 小さじ1
- ・マッシュルーム水煮 40g
- ・たまねぎ 40g
- ・ベーコン 60g
- ・ピーマン 40g

#### <作り方>

- ① 食パンは、半分に切る。
- ② たまねぎは薄切りにする。ピーマンは、ヘタとわたを取って、5mmくらいの輪切りにする。ベーコンは、短冊切りにする。マッシュルームは、さっと水洗いし、水切りしておく。
- ③ ケチャップ、ピザ用ソース、オリーブオイルを混ぜ合わせる。オーブントースターまたはオーブンの天板にアルミホイルを敷き、パンを並べ、パンの片面にソースをぬる。ベーコン、マッシュルーム、たまねぎ、ピーマン、チーズをのせる。
- ④ オーブントースターで7~8分、オーブン200℃で8~10分焼く。

#### ☆給食では…

- ・たまねぎは、小さく切ってソテーしたものを使いました。ピーマンは、いろどりがよくなるようチーズの上のにせました。パンを半分にカットして、食べやすくしました。

ピーマンが苦手でも食べるのができたよ！

### ナムル風野菜炒め

チンゲンサイを使用することもあります！

#### <材料4人分>

- ・ごま油 大さじ1
- ・にんじん 40g
- ・もやし 200g
- ・ほうれんそう 100g
- ・韓国ナムルドレッシング お好みで
- ・白いりごま お好みで

#### <作り方>

- ① にんじんはせん切り、ほうれんそうはゆでて3cmくらいに切る。もやしは洗って水切りしておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、にんじんを炒める。もやしを加えさらに炒める。野菜から水分が出てきたら水分を取る。ドレッシングで味付けをし、ほうれんそう、白いりごまを加え、さっと炒める。

#### ☆給食では…

- ・炒めた野菜から水分が出たところで水分を取り、味付けをしてから出る水分も取り、最後に味付けをして仕上げています。少し酸味があるドレッシングですが、酸味が強くないよう調理しています。

この野菜は好きだからおかわりするよ