

五目納豆

【材料】
納豆
長ネギ
豚ひき肉
かまぼこ
ピザチーズ(スライスチーズを刻んで使っても)
だししょうゆ(納豆に付属のもの)



【作り方】
1) 長ネギは荒いみじん切りか小口切り
2) フライパンに長ネギと豚ひき肉を入れて火をつけ、肉にしっかり火を通して炒める(油は引かず、肉の脂で炒める)
3) ボールに納豆・かまぼこ・炒めたひき肉と長ネギ・だししょうゆを加えてよく混ぜる
4) 冷めたらチーズを加えてできあがり
5) ご飯にかけて、召し上がれ

【おいしさのポイント】
・ひき肉は豚肉以外でもOK。・具の種類はお好みで。・だししょうゆは塩分が多くならないよう控えめに。・ひき肉と長ネギは電子レンジで火を通して簡単にできます。

つくって食べよう！

家庭でもできる 給食の 人気メニュー

切り干し大根のサラダ

【材料】
切り干し大根
キュウリ
ニンジン
＊ツナ
＊ささみのゆでたもの
＊かにかま
＊印はお好みで



【作り方】
1) 切り干し大根は、戻し汁で湯がく
2) 材料を千切りにする
3) ボールに入れ、マヨネーズ、酢(レモン汁)、牛乳、すりごまで味付けする

【おいしさのポイント】
・切り干し大根を戻した水で湯がくと風味が増します。・旬のパプリカなどを彩りに使うと食欲がそそられます。・酸味を加えることでさっぱりした食感になります。

そのお悩みに、アドバイス

6月は県の食育月間でした。村のこども園でも、各ご家庭にご協力をいただき「食育アンケート」を実施しました。毎日の食事を大切に思えばこそ、アンケートには、台所を預かる皆さんのお悩みもちらほら…。

Q おいしい朝ごはんを食べさせたいけど朝はとにかく時間がない…

前日のおかずの再利用や常備菜は時に有効。卵料理などは手軽に作れてタンパク質をとることができます。バナナやヨーグルトなど単品で食べられるものはいざという時に役立ちます。(佐藤先生)
キャベツなどの葉物野菜は手でちぎることができ、電子レンジを使えば時短料理に。卵も追加すれば栄養価も高まります。洗い物を少なくする調理法としても効果的です。(國分)

Q 家族の年齢層がバラバラみんなが満足できる食事を工夫したいけど…

年齢層に幅があるということは、むしろ食生活を豊かにしてくれます。子ども達も煮物や魚料理を、お年寄りも肉料理を、病気がない限り同じ物を食べましょう。食域を広げ、味覚を育てる機会にできますよ。(佐藤先生)

Q 子どもの好き嫌いを少なくしていきたいな

苦手な物も好きな料理に使うことで食べられるようになったりします。年齢と共に、食体験を重ね、食べられるようになることもありますから、栄養は他の食材で補いながら、無理強いせず時期を待つことも一つの方法です。(佐藤先生)
例えば苦手な野菜なら、サラダは駄目でもシチューに入れたら食べられることもあります。旧やまゆり保育所の給食には、鉄分豊富なレバーをミキサーにかけてカレーに入れるという大胆なレシピがあり感心しました。調理法を変えて食べられる食材を増やす工夫もありますね。(國分)

Q バランスの良い食事にするコツはあるのかな

主食(ご飯など)、主菜(魚・肉・卵・大豆など)、副菜(海藻・野菜・いも類など)、汁物(海藻・野菜・大豆製品など)があればバッチリ。なるべく薄味にすることも心がけたいですね。(佐藤先生)

成長期に必要な栄養素をしっかりとろう！ 五大栄養素をおさらい

バランスを大切に！

- たんぱく質～体をつくる栄養素～
肉・魚・牛乳・乳製品・卵・大豆・大豆製品
- 脂質～体を動かすエネルギーになる栄養素～
植物油・バター・マヨネーズ
- 炭水化物～体と頭を働かせる栄養素～
米(ご飯)・パン・パスタ・うどん・そば・じゃがいも
- 無機質～体をつくり調子を整える～
カルシウム 牛乳・乳製品・小魚・海藻・小松菜
鉄 レバー・赤身の肉や魚・貝・大豆製品
- ビタミン～他の栄養素の働きをサポート～
ビタミンA～成長を助ける栄養素～
ビタミンB1～元気になる栄養素～
ビタミンB2～成長をサポート～
ビタミンC～ストレスを減らす健康と美容の栄養素～
ビタミンD～骨や歯の健康をサポート～



骨量を増やせるのは20代まで。一気に成長し運動量も増える中学生はカルシウムや鉄分を意識してとりましょう。

朝ごはんはなぜ大事？

飯館村は「早ね・早おき・朝ごはん」を推進しています。

朝ごはんは1日の活動のエネルギー源です。しっかり食べて、脳と体に栄養を送りましょう。体を目覚めさせる汁物として、具沢山の味噌汁はおすすめです。野菜もたんぱく質もとれて、ご飯のお供にすれば、栄養バランスもバッチリ。また、きちんと起きて朝ごはんを食べることは、生活リズムをつくる上でも大事。中学生の朝ごはんに関する調査では、休日の方が摂取率が低下しますが、週末こそ家族一緒にゆっくり食べる機会にできるといいですね。

食育プラザの見学通路



食育プラザの中にある「食育ルーム」は調理室と隣接していて、見学通路から調理の様子を見ることができます。

毎日のことだからこそ大切に
避難を経て核家族化が進んだことで、食生活にも変化が生まれました。食事体験の幅が狭まり、食べる物の画一化傾向が強まると、「味覚」の発達にも影響があるそうです。
家族が一緒に過ごす時期に「家庭の味」を教わることも、大切な「食育」。台所でつまみ食いしながら覚えた味、小さい時に味わった家庭の味は、忘れないものです。栄養士さん達は、給食でも「飯館の味」を伝えるべく、毎日食事が心と体を育みます。それぞれのライフスタイルの中で、日々の食事を豊かに楽しく、工夫を重ねていきたいですね。