

給食だより

～冬休み前号～

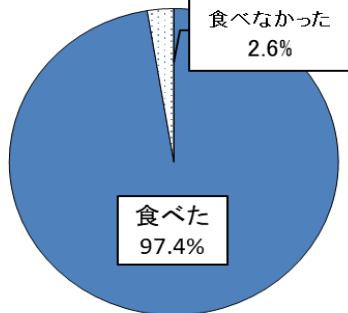
令和5年12月21日
江戸川区立一之江小学校
校長 伊藤 秀一
栄養士 加藤 愛子

もうすぐ楽しみにしている冬休みが始まります。休みに入ると生活リズムが崩れがちです。まずは、早寝・早起き、そして朝ごはんをしっかりと食べましょう。

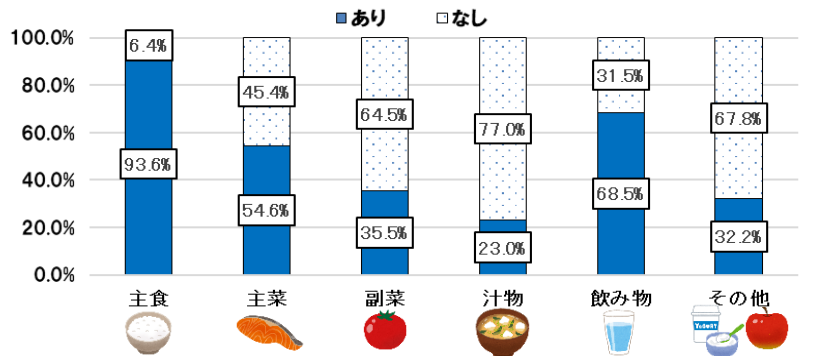
バランスのよい朝ごはん、おなかのスイッチオン！



朝ごはんを食べましたか？

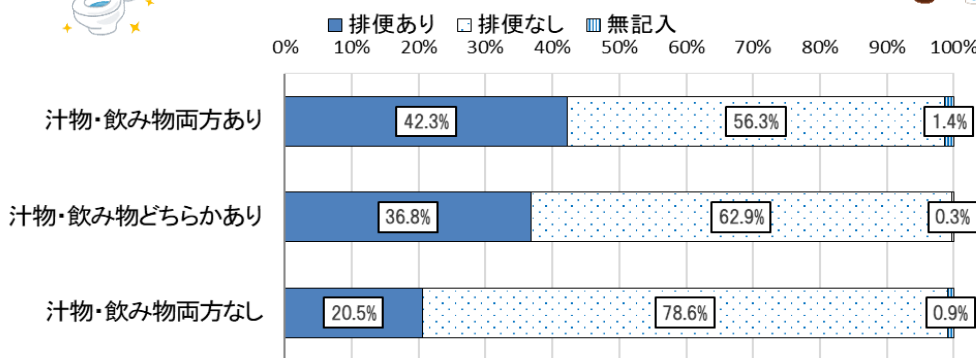


朝食項目別



区内7校の小学5年生495名を対象にした食事と生活のアンケート調査では、朝ごはんを食べた児童は97.4%と、ほとんどの児童が朝ごはんを食べていました。朝ごはんの内容をみると、主食を食べた児童は90%以上ですが、主菜を食べている児童は約半数、副菜・汁物についてはさらに低くなっています。

【当日朝の排便の有無】と【朝食の水分摂取】

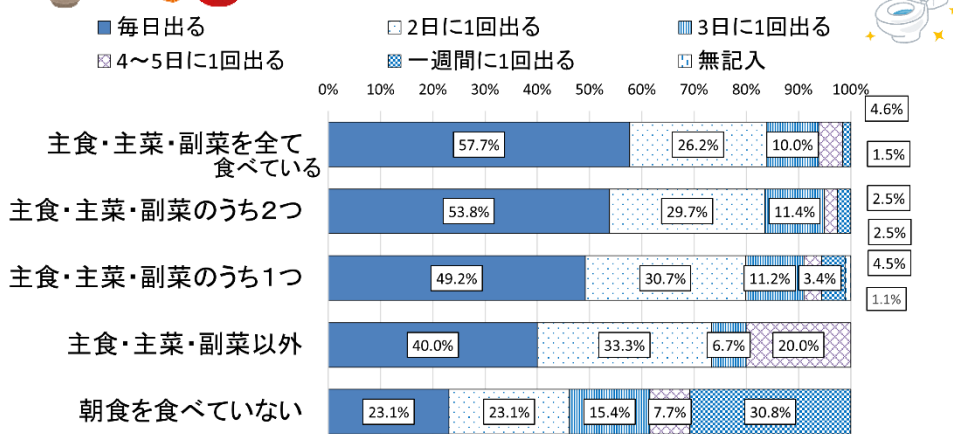


アンケートをとった当日朝の排便の有無と水分摂取について聞きました。朝ごはんには汁物や水分をとった方が排便につながる傾向にあります。

副菜としてみそ汁やスープ、野菜のおかすがとれると、お腹も動き出すね。



【朝食内容】と【排便習慣】



朝食内容と排便習慣について聞きました。主食・主菜・副菜がそろっていると、排便習慣が整う傾向にあります。朝ごはんをしっかりと食べましょう！



冬休みにチャレンジ! ぽかぽかスープレシピ

朝の排便を促す、朝ごはんにぴったりのレシピを紹介します♪

水分と栄養がとれる汁物や
スープの組み合わせです。

お魚を手軽に!

鮭入り味噌汁

【材料】(4人分)

- ・水 300g
 - ・和風だし 小さじ1/2
 - ・鮭(甘塩) 大2切れ
 - ・お好みの野菜 200g
 - (カット野菜や冷凍野菜も可)
 - ・みそ 適量
- (生鮭でもいいです)

【作り方】

- ① 水に和風だしを入れて、お好みの野菜を煮る。
※カット野菜は豚汁ミックスや冷凍里芋、冷凍ごぼうなどを使うと手軽に作れます。
- ② 野菜が柔らかくなったら、鮭を入れて煮る。
- ③ 鮭に火が通ったら、みそで味付けして
出来上がり。

鮭から程よい脂と塩味が出ておいしいお味噌汁になります。魚が苦手なお子さんも食べやすいと思います。



白いご飯やおにぎりと組み合わせれば、
栄養バランス◎

野菜を簡単にとろう!



トマトとウィンナーのスープ

【材料】(4人分)

- ・水 200g
- ・砂糖 小さじ1
- ・ウィンナー 8本
- ・コンソメ 1個
- ・カットトマト缶 約200g
- ・塩コショウ 少々

※お好みで野菜があれば入れてもいいと思います。
(冷凍コーン、ブロッコリー、玉ねぎなど)

【作り方】

- ① 水、コンソメ、カットトマト缶、砂糖を入れてよく煮立たせる。
- ② ウィナーとお好みの野菜を入れて煮る。
- ③ 塩コショウで味を整えて、出来上がり。

トマトスープに砂糖を少し入れると酸味がまろやかになり、コクが出ます。



バターロールなどのパンと組み合わせれば、栄養バランス◎



みそ汁をリメイク!

和風ポタージュ

【材料】(4人分)

- ・みそ汁などの残り お椀 3 杯分
- ・豆乳 200CC
- ・片栗粉 小さじ1~2
- ・水 少々
- ・塩 2つまみ
- ・ゆで小松菜 飾り(適宜)

【作り方】

- ① ミキサーに片栗粉を水溶きしたもの、みそ汁の残り、豆乳を加え1分くらい攪拌する。
※ブレンダーでも大丈夫です。
- ② 鍋に①を加えて中火で加熱する。とろみが出たら、味を整えるために、塩を1~2つまみ入れて仕上げる。ゆで小松菜を飾る。

とろみがつくと、汁が
さめにくいです。豆乳
が入るとマイルドな味
わになります。



和風ポタージュのような仕上がりです。ごはんにもパンでも合います!

冬野菜レンコンで!

すり流し汁

【材料】(4人分)

- ・水 4 カップ
- ・糸昆布 3つまみ(または昆布茶小さじ2)
- ・白だし 小さじ1~2
- ・レンコン 小1節
- ・葉ネギ 1~2本(小口切り)

【作り方】

- ① レンコンを適当な大きさに切り、さっと湯がく。
- ② 茹でたレンコンをおろし金ですりおろす。
※または少量の水をミキサーに入れ、レンコンを攪拌する。
- ③ 鍋に残りの水とレンコンを加え、糸昆布を入れ、ひと煮立ち。白だし(もしくは醤油、麵つゆ)を入れて味を整える。葉ネギを入れる。

昆布茶は塩気があります。白だしは、加減して入れましょう

