

# 食育だより No.1

ぜひ、お子様と一緒に  
保護者の皆様も  
ご覧ください！！

流山市立東部中学校

みなさん、こんにちは。新1年生は初めましてですね。私は普段給食の献立を考えている、栄養教諭の船渡遥子と申します。新型コロナウイルス感染症の感染防止のための臨時休校が続く中、みなさんは【早寝・早起き・朝ご飯】などの規則正しい生活を送れていますか？また長い間、給食から離れると、「成長に必要な栄養素が足りているかな？」と心配になっている人や保護者の方もいるのではないのでしょうか。そこで、少しでも家庭での食生活の参考になるような情報を発信していきたいと思っております！

## 💡休校中の食事ポイント💡 大切なポイントは3つ！

栄養バランスは、毎食整っているのが本来の理想ですが、あまり難しく考えすぎないようにしましょう。1食でそろえるのが難しければ、1日の3食の中で、または数日、1週間単位で考えてもOKです。

①バランスの良い食事のポイントをおさえましょう \*覚えていますか？給食のおぼん(トレー)の形\*  
1食の中で、下の写真のように3つのグループ(主食・主菜・副菜)をそろえることがおすすめです。また、1日の中でくだもの(主に体の調子を整えるもの)や乳製品(主に骨をつくるもの)を取り入れるとさらにバランスが良くなります。★1年生へ…中学校の給食も、小学校と基本の形は同じです。

### ふくさい 副菜

(野菜・いも・きのこなど)  
主に体の調子を整えるもの

### しゅしょく 主食

(米・パン・めんなど)  
主に体を動かすもとの

### しゅさい 主菜

(肉・魚・卵・  
大豆製品など)  
主に体の組織を作る  
もとなるもの

### しるもの 汁物

野菜やきのこをたっぷり  
使った汁物(副菜の一つ  
としても良いでしょう)。

## ②不足しがちな栄養素を知りましょう

**カルシウム・鉄・食物繊維**は給食がある日でも、中学生の時期に不足しがちです。カルシウムは強い骨や歯を、鉄は健康な血液を作るために必要な栄養素です。また、食物繊維は腸などの調子を整えるために大切です。

特にカルシウムは、給食で1日に必要な量の半分がとれるように献立が立てられています。一番手軽にカルシウムをとる方法は、給食がある日と同じように牛乳を毎日コップ1杯飲むことです。乳アレルギーの人や牛乳が苦手な人は、乳製品の他にも小魚や大豆製品などにカルシウムが含まれているので、これらの食品もおすすめです。

また、**ビタミンB<sub>1</sub>・ビタミンB<sub>2</sub>**という栄養素の名前を聞いたことはありますか？これらのビタミン類は、とてもわずかな量ですが、私達の体の中で大切な働きをしています。休校の間、便利な冷凍食品やレトルト、インスタント食品を利用する機会が多い人もいるかもしれません。これらの食品はどうしても糖質や脂質が多くなりがちです。ビタミンB<sub>1</sub>は糖質を、ビタミンB<sub>2</sub>は脂質をエネルギーに変える働きがあります。インスタント食品等に大豆製品や卵、乳製品、冷凍野菜(ほうれん草やブロッコリーなど)を追加することで栄養価がアップします！

### ③免疫力アップのためには…

「これだけを食べれば絶対に大丈夫！」という食べ物は残念ながらありませんが、基本的には冬の風邪予防の食事の注意点と大きな違いはありません。体をつくるもととなる【たんぱく質食品】（1 ページ目の**主菜**に当てはまるもの）、のどや鼻の粘膜を健康に保つ【ビタミンA】（**人参・かぼちゃ・ほうれん草などの緑黄色野菜**）、免疫力を高める働きやストレスに強い体作りに関わる【ビタミンC】（**多くの野菜・果物・じゃがいもなど**）は、特にとりたい栄養素（食品）です。また、腸の調子を整えることによって、免疫力を高める**乳酸菌**を多く含む発酵食品（**味噌やヨーグルト、納豆など**）もおすすめです。

## 簡単レシピ紹介

中学生にとっては、「自分で食事を作る人」になるチャンス。ただし**安全第一**です。大人がいない場合や、あまり料理をしたことがない人は火や包丁なしで作れるものがおすすめ！

※電子レンジは 600W を基準にしています。

※マークについて ㊦…電子レンジでできます！ ㊧…包丁なしでできます！

### ㊦㊧★マグカップでチーズオムライス★

（材料・1人分）**526kcal**

温かいご飯 茶碗多め 1杯  
冷凍ミックスベジタブル 大さじ2  
ハム 1枚  
㊦ケチャップ 大さじ2  
㊦カレー粉 小さじ1/2  
㊦コンソメ 小さじ1/4  
卵 1個  
塩・こしょう 少々  
マヨネーズ 大さじ1/2 強  
スライスチーズ 1枚



お好みでケチャップを。チーズでカルシウム量 up!

- ① 大きめのマグカップにミックスベジタブル、ちぎったハム、㊦を入れて混ぜる。ラップをしてレンジで1分20秒加熱する。
- ② ①にご飯を入れ混ぜ合わせる。
- ③ 別の耐熱容器に卵を割り入れ、塩・こしょうをしてかき混ぜる。
- ④ ②のご飯の上に、マヨネーズをすき間なくぬる。（㊦卵がご飯に染みこまないようにするため）その上に、③の卵液、ちぎったチーズをのせる。
- ⑤ ラップをせずに、レンジで2分加熱する。（卵が固まっていなかったら様子を見て加熱を追加する。）

### ㊦㊧★春キャベツとツナの中華和え★

（材料・4人分）1/4量：**42kcal**

キャベツの葉 4～5枚  
ツナ缶 1缶  
㊦砂糖 小さじ1  
㊦酢 大さじ1  
㊦しょうゆ 小さじ2  
㊦ごま油 小さじ1

水煮でも油漬けでも㊦



- ① キャベツは洗ってから、手で一口大にちぎる。耐熱容器に入れ、ふわっとラップをしてレンジで3分加熱する。あら熱をとって冷ます。
- ② ㊦を混ぜ合わせる。
- ③ ①が冷めたら、水気をしぼる。ツナの汁気を切ってキャベツに入れる。
- ④ ③に㊦を入れて、混ぜ合わせる。

### ㊦㊧★さばのトマトカレー★

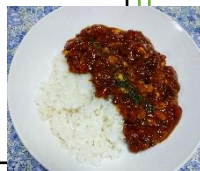
（材料・3～4人分）

1/4量：**532kcal**

温かいご飯 茶碗多め 1杯  
さば缶（水煮） 1缶（200g）  
カットトマト缶 大1缶（400g）  
大豆水煮缶 小1缶（100g）  
カレールウ 2かけ  
しょうゆ 小さじ1

さば缶は味噌煮でもOK!

- ① 耐熱容器にさば缶（汁・骨ごと）入れて、身をざっくりとほぐす。（㊦レンジにかけた時に、爆発しないようにするため）
- ② ①にトマト缶、大豆缶、カレールウ、しょうゆを入れ、全体を軽く混ぜ合わせる。
- ③ ふわっとラップをして、レンジで5分加熱する。一度取り出し、混ぜ合わせてカレールウを溶かす。さらに3分加熱する。ご飯にかける。



### ㊦★カルシウムたっぷりラッシー★

（材料・1人分）**164kcal**

牛乳 100cc  
無糖ヨーグルト 100g  
砂糖（はちみつ） 大さじ1  
あればレモン汁 小さじ1



材料をすべて合わせ、泡立て器等で軽く混ぜ合わせる。

缶の大きさ（内容量）はメーカーによって違うので、目安です。味をみながら、調味料を調整しましょう。次回からは、不足しがちな栄養素の強化レシピや、簡単に作れる給食メニューを紹介する予定です!