

子どもと  
作ろう!!

# お手軽朝ごはんレシピ

忙しい朝、時間の無い朝にも簡単に作れる「バランスのよい朝ごはん」をご紹介します!

夏休みの今こそ、ぜひお子さんと一緒に作ってみませんか?

(レシピ作成/黒河あおい)

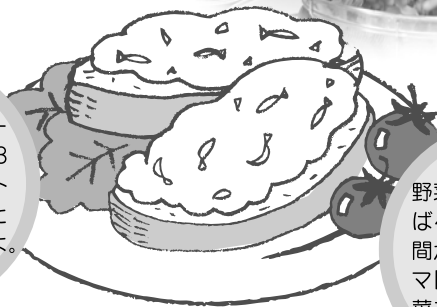


カルシウムたっぷりのじゃこで!

## カリカリじゃこトースト

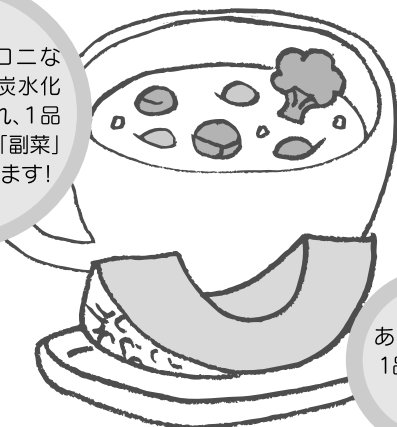
- ①じゃこ・マヨネーズ・ヨーグルトを混ぜる。
- ②スライスパンにのせ、表面に焦げ目がつくまで焼く。

じゃこにはマヨネーズだけではなく、1/3~半量をヨーグルトに換えれば脂質のとりすぎを防げますよ。



野菜サラダを加えればベストですが、時間がなければミニトマトや前日のゆで野菜を添えればOK!

ごはんやマカロニなどを加えると「炭水化物」も一緒にとれ、1品で「主食」「主菜」「副菜」すべてがそろいます!



あとは果物を1品加えればOK!

カルシウムとビタミンがたっぷり!

## カルビタスープ

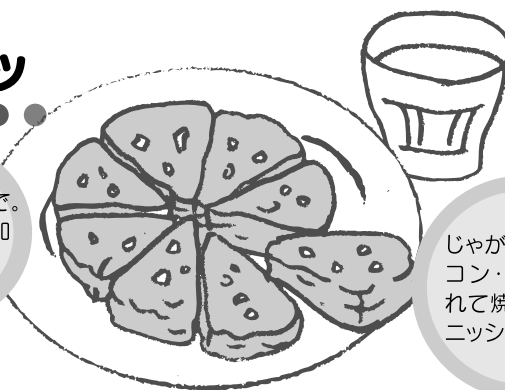
- ①キャベツ・タマネギ・ニンジン・ブロッコリー・トマトなど冷蔵庫や台所にある野菜、なんでもOK! お鍋に野菜を入れ、コトコト煮込む。
- ②卵をよく溶いて、粉チーズ・スキムミルクを入れてよく混ぜる。
- ③野菜に火が通ったら②を入れ、ふんわりと混ぜる。

夏休み中のお昼ごはんにもオススメ!

## ごはん de スパニッシュオムレツ

- ①4人分で4個の卵を使用。
- ②よく溶いた卵の中に、ごはん・野菜・梅干し(種を抜いて) かつお節・すりごまを加え、よく混ぜる。
- ③フライパンで焼く(厚みがあるので弱火で蒸し焼き)。

飲み物は牛乳で。果物を1品加えればOK!



じゃがいも・ベーコン・野菜を入れて焼けばスパニッシュに!

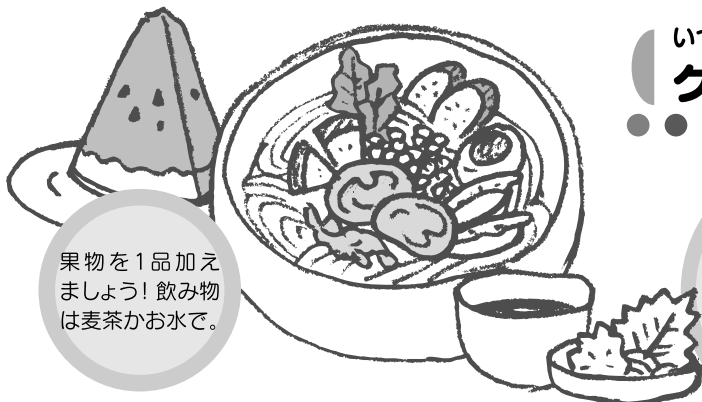
いつものそうめんにも具をプラス!

## ゲーいっぱいそうめん

- ①卵・ツナ・ハム・鶏肉・ひき割り納豆などのたんぱく質と、
- ②きゅうり・水菜・なすなどのビタミン、
- ③しそ・みょうが・生姜などを添えて、さっぱり感を!

そうめんの上にトッピングするほか、具材をみじん切りにして、つゆに入れて「つけめん」風に食べても美味!

果物を1品加えましょう! 飲み物は麦茶かお水で。





黒河あおい

花川北中学校の栄養教諭として児童・生徒へ食指導を実施しています。石狩市第2学校給食センターも兼務。

「食事バランスガイド」も併せてご利用を!



7月3日(土)・4日(日)「つくって発見! 食べて感動! いしかり食の体験ランド」では、子どもたちが作った朝ごはんを親子そろって食べました。(12ページ参照)

番外編  
第8回



## 黒河栄養教諭の健康食生活エッセー

# 夏休み中の食生活

子どもたちは、楽しい夏休み真っただ中。そんな夏休みこそ、気をつけてほしい食事のポイントがあります。

### ① 生活リズムを整える

人間の体にはサーカディアンリズムといって、暗くなると寝て、明るくなると起きるという24時間の体内時計が生まれたときから備わっています。このリズムがすべての基本となり、これに逆らって生活をするとう体調不良になります。夏休みだからといって、夜更かしや朝寝坊はリズムを狂わせます。早寝・早起きして、生活リズムを整えましょう!

### ② 規則正しい食事

リズムを整えるために影響しているのは日の光と食事のタイミングです。1日3回、時間を決めてバランスのよい食事をとることにより、リズムは整います。特に朝ごはんは、1日のスタートのための脳と体のスイッチです。脳の唯一のエネルギー源である主食(ごはん・パン・めん)を食べてスイッチオン!

### ③ 特にとりたい栄養

●カルシウム 給食が無い日も牛乳を飲んでいただけますか? 成長期の子どもたちにとって大切なカルシウムは、牛乳・乳製品です。牛乳が苦手という方はスキムミルク

がお勧め。カレー、ハンバーグなどの中に1人3g加えてみましょう。

### ●ビタミン・ミネラル 気温が高くなると、体内のビタミンB1は、普段の3倍消費されると言われています。ビタミンB1には、疲労・肩こり・偏頭痛などを治す効果があります。また、大量の汗をかくとミネラル(カリウム・マグネシウム)も失われてしまいます。ミネラルは体調を整え、神経の安定に作用します。これらを多く含む食品は、豚肉・レバー・うなぎ・大豆・小松菜・ホウレン草などです。

●十分な水分 成人でも、夏は大量の汗をかきますが、成長期の体は、さらに多くの発汗があるため十分な水分をとる必要があります。さらに部活などスポーツをする場合、水分補給は大切です。できれば清涼飲料水より、麦茶・牛乳などをお勧めします。

### ④ 夏こそ気をつけたいこと

暑さから、冷たい食べ物冷たい飲み物ばかりをとり続けると、胃腸の働きが弱ってしまいます。時には温かい食べ物飲み物を食べて胃腸をいたわってあげましょう! そして、健康三原則(バランスのよい食事・適度な運動・十分な睡眠)で、楽しい夏休みを過ごしましょう。

(黒河あおい)

## 成人健康相談

生活習慣病やメタボリック症候群の予防・改善、女性特有の更年期障害など健康に関する相談に保健師・栄養士が応じます。※個室希望者は申込時に応相談

日時 8月20日(金)10:00~11:30 場所 りんくる

持ち物 健診受診者は健診結果票、お持ちの方は健康手帳

申込締切 8月19日(木)

申込・問合せ 保健推進課 ☎72-3124

## いしかり版—食事バランスガイド— をご希望の方にさし上げます!

市内全小中学校の児童生徒の家庭に配布している「いしかり版—食事バランスガイド」は、バランスのとれた食事について、具体的な料理例で分かりやすく解説したものです。その料理例は、学校給食センターで提供している給食のメニューを掲載しています。ご希望の方は下記までお問い合わせください。

問合せ 石狩市第2学校給食センター  
☎74-4580 ☎74-5874

