

上野間小食育だより

もいもい



令和2年度

8月

しっかり食べて 夏を元気に過ごそう！



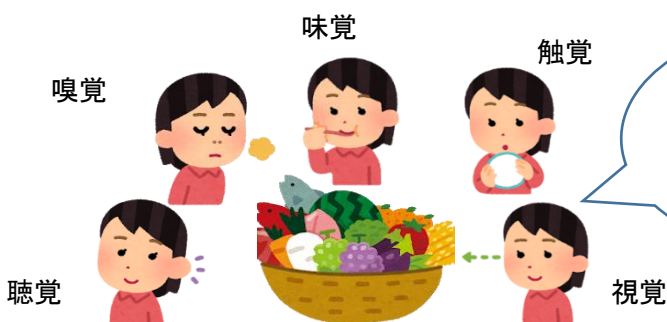
<p>朝食をとろう</p>  <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p>  <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p>  <p>冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p>  <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
---	---	--	---



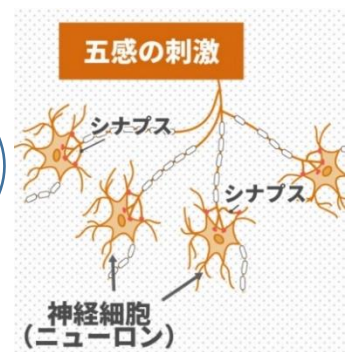
Q. 野菜ジュースは野菜の代わりになる？

野菜ジュースのパッケージにはそのほとんどにビタミン、鉄分、食物繊維など「1本で一日に必要な栄養量が摂取できる」と表示してあります。なので、おそらく必要な栄養をとる効果はあるでしょう。

でも、食べるということは子どもたちにとっては、単に栄養素を体に入れるだけではありません。さまざまな食体験は五感を刺激して脳の細胞を発達させることにつながります。食品の色や形を見る、素材や料理の匂いをかぐ、歯ごたえや舌触りを味わう、甘さや辛さ、酸っぱさなどを感じる、手で触れた感触、「トントン」「ジュージュー」など料理をするときの音、「パリパリ」「ポリポリ」など食べるときの音を聞く・・・これらを野菜ジュースで感じることはできません。できれば野菜は食事からとり、野菜ジュースはあくまでも、補助するためのものとして考えていきたいと思います。



食体験で得られる刺激が神経細胞を発達させます。





Let's cook!

フライパンでパエリアを作ろう!

肉、魚介類、野菜、きのこなど、材料がそろったらフライパンでできちゃいます。お子さんと一緒に楽しく作りませんか?

<材料> 4人分

米……………1.5合

あさり……………殻付きで200g

にんにく……………1かけ

玉ねぎ……………1/2個(100g)

黄パプリカ……………1/2個(80g)

ズッキーニ……………1/2個(100g)

ミニトマト……………4個

ウインナーソーセージ……………3本

A	{	水……………225ml
		顆粒コンソメ……………小さじ2/3杯
		塩……………小さじ1/2杯
		こしょう……………少々
	オリーブ油……………大さじ2杯	
	カレー粉……………小さじ1/2杯	
	白ワイン……………大さじ2杯	
	レモンの串切り(お好みで)……………4切れ	

<下ごしらえ>

- ① あしりは砂出しがしてないならば、海水程度の塩水につけて新聞紙をかぶせ、2~3時間おいて砂出しをさせる。その後、水洗いして汚れをおとし、ざるに上げておく。
- ② 米を洗い、ざるに上げて10分ほどおく。
- ③ にんにく、玉ねぎをそれぞれみじん切りにする。
- ④ パプリカはへたと種を除いて縦1cm程度に切る。
- ⑤ ズッキーニは長さを半分に切り、縦4等分に切る。
- ⑥ ミニトマトは縦半分に切る。
- ⑦ ソーセージは斜め半分に切る。
- ⑧ Aを混ぜ合わせてスープを作っておく。

材料は、肉、魚介類、季節の野菜など好きなものでOK!



<作り方>

1. フライパンで油を中火で熱し、にんにくと玉ねぎをしんなりするまで炒める。
2. 米を加えて炒める。米が透き通ってきたらカレー粉を加えて混ぜる。全体に色がついたら白ワインを加え、Aを加えてひと混ぜする。
3. あさり、ソーセージ、パプリカ、ズッキーニ、ミニトマトを放射状にのせる。
4. ふたをして弱めの中火で12分炊く。火を消してふたをしたまま10分おいて蒸らす。

ここがポイント!



- ① 具はすべて準備しておき、手早くのせましょう!
- ② ふたをしたら火を弱めて焦がさないように火を通しましょう。