

上野間小食育だより

# もいもい



## 朝食をきちんと食べて

## 一日を元気に過ごしましょう！

新型コロナウイルス感染症予防のために、学校休業が続いています。みなさんは元気にお過ごしでしょうか。長い休みが続くと、子どもたちは寝ぼうをしてしまいがちです。そうすると、朝食を抜いたり、間食を食べすぎたりして不規則な食生活につながります。そのような生活が続くと、体調も不安定になってしまいます。子どもたちの生活リズムを整えるために、毎日決まった時間に起きてきちんと朝食を食べ、一日を元気に始めましょう。

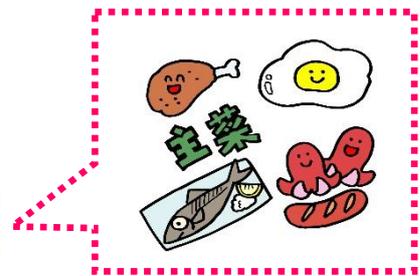
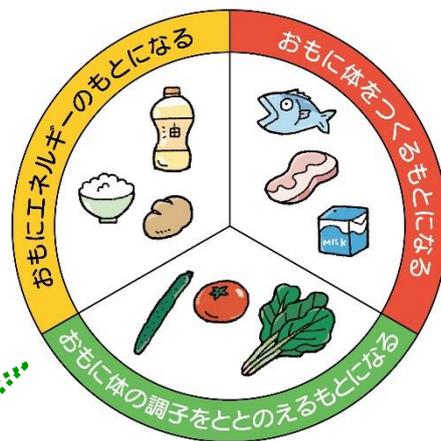


## どんな朝ごはんを食べるといいのかな？

成長期の子どもたちにとって、朝食は一日3食のうちの大切な1食です。必要な栄養が十分にとれるように心がけてあげましょう。基本を頭に入れ、あとはお子さんの食欲や体調を見ながらプラスαで考えましょう。また、前日の夕食の残りを利用したり、日持ちのするおかずをまとめて作りおきしたりして、時間や手間をかけない工夫をするのもおすすめです。



ご飯、パン、めん類など



魚、肉、卵、大豆、大豆製品など



野菜、きのこ、海そう、果物など

栄養のバランスがよい食事の基本は**主食+主菜+副菜**をそろえたものです。主食はおもに炭水化物を含んだエネルギーのもとになるもので、ご飯やパンやめん類のことをいいます。主菜はおもにたんぱく質を含み、筋肉や骨や血液などの体をつくるもとになる魚や肉、卵や大豆などを使ったおかずです。副菜はビタミンや食物繊維などが多い野菜やきのこ、海そうなどのおかずや果物です。まずはこの3つをそろえるようにしましょう。さらに、成長期に必要な**たんぱく質**や**カルシウム**を含んだものをプラスしてパワーアップさせるといいですよ！

# ピザ作りに挑戦してみよう!



家にいる時間を使ってお子さんと手作りピザを作ってみませんか。生地を多めに作って冷凍しておけば、いつでも食べられるので、朝食やおやつにもなります。みんなのお好みの具をのせて、楽しくピザを作りましょう! ※ピザ完成までにかかる時間・・・約2時間15分

## ピザ生地の材料/4人分(直径約20cm1枚分)

- 強力粉・薄力粉……………各100g
- ドライイースト……………小さじ1(3g)
- 砂糖・塩……………各小さじ1
- オリーブ油……………小さじ2
- 水……………1/2カップ

## ピザ生地の作り方

1. 大きめのボウルに水以外の材料をすべて入れる。
2. 水を加え、はしでぐるぐると混ぜる。
3. 全体が混ざったら、手で一つにまとめる。
4. ボウルの中で150回くらいこねる。
5. 表面がなめらかになったら、丸くまとめる。包丁で十字に切れ目を入れる。ボウルにラップをかけて室温で1時間ほどおく。



ボールの側面についた粉も、生地でこすり取るようにして集めよう!



## いよいよピザを作るよ!

### ピザの材料

- トマト……………1個(150g)
- ピーマン……………1個(30g)
- ウィンナー……………3本
- コーン(缶詰)ホールタイプ…30g
- A { ケチャップ……………大さじ1
- マヨネーズ……………大さじ1
- とろけるチーズ……………50g



適当な大きさに切る。

市販のピザソースがなくてもOK!

手でボウルに生地を押し付けるようにしてこね、半分に折りたたんで90度回転させ、また手で押す…を繰り返す。



### かんさつのポイント

どれくらいふくらむかな?  
生地に切り目を入れておくと、ふくらみの変化がわかりやすいよ。

こんなにふくらんだ! /



## 作り方

1. ふくらんだピザ生地を丸め直し、ガス抜きをして乾いたまな板に取り出す。(めん棒・まな板に小麦粉を少量まぶしておくとういよ。)
2. めん棒で直径約20cmに丸く伸ばし、オープンシートをしいた天板にのせる。
3. 生地の中央にAをのせ、スプーンで混ぜて全体に塗り広げる。
4. ピザの具を3にのせる。
5. チーズを散らし、200℃に熱したオーブンで20～30分、様子を見ながら、生地がカリッとなるまで焼く。  
(冷凍するときには、180℃で15分焼き、冷めてから冷凍庫へ。冷凍生地を使うときは、解凍せずにそのままソースと具をのせて20分ほど焼く。)

