

夏休みがもうすぐ終わりますが、しばらくは、暑い日が続きそうですね。さて、夏休み前に学年だよりでお知らせした目標に向けて、取り組むことができたでしょうか？「すっかり忘れていた」という人は、もう一度内容を確認して、今からでも取り組んでみましょう。

さて、保護者の皆様は、夏休み中の昼食づくりの中で、お子様の食欲がますます旺盛になったと感じていることと思います。お昼ごはんを食べたと思ったら、「お腹空いた～」の声をきいて、おやつ準備をして、今度は夕食の準備。。と1日中食事を作っているような感覚をお持ちの方も多いのではないのでしょうか。

おやつの摂り方で注意したいのは、つい食べすぎて、「お腹いっぱいだから夕飯はいらない！」となってしまうことです。おやつを「補食」と考えて上手にとることが大切です。つい食べすぎても、栄養バランスが整ったおやつなら安心です。

◇ おやつを上手にとろう ◇

胃の容量は、1年生では650ml程度、成人では1200～1600mlと言われており、児童は大人と比べてまだ小さいため、まとめて食べておくことが難しいです。このため、10時や15時のおやつで3食の食事不足している栄養素を補う必要があります。

給食が12:30ですから、ちょうど4時間後の16:30は、胃も空っぽでお腹が空く頃です。すぐに夕食にするか、補食としてのおやつが必要な時間帯です。

目安は、1日に必要な栄養素の10～20%程度です。エネルギーだと200～400kcalくらい、10時と15時の2回おやつを食べる場合は、1回あたり約200kcalです。200kcalというとコンビニの具入りおにぎり1個分です。炭水化物を熱エネルギーに変える代謝回路にのせるためには、ビタミン、ミネラルが必要なので、ビタミン、ミネラルが豊富に含まれる食材も一緒に摂ることが大切です。



おやつの内容は、油や砂糖がたっぷり入っているスナック菓子でエネルギーを摂りすぎてしまうことがないように、青菜やごまを和えたおにぎり1個、青のりをかけた粉ふきじゃがいも1個など、ビタミンミネラルを補った200kcal程度の炭水化物を中心とした「補食」として考えるとよいかもしれません。冷凍の焼きおにぎり1個やラップしてレンジで蒸しただけのじゃがいも1個分もおすすめです。

栄養バランスがとれていないおやつを食べた場合、たとえば、「ポテトチップスだけ」を食べると、「摂取エネルギーに対して他の微量栄養素が不足しているからもっと食べなくては」あるいは「美味しい食べ物がある今のうちにたくさん食べておこう」と、食欲をコントロールするホルモンが働いて、食欲が止まらなくなるので注意が必要です。



心の楽しみとしてチョコレートやポテトチップスなどカロリーの高いスナック菓子を食べる時は、ビタミン、ミネラルが豊富でよく噛むことで満足感が得られる小魚やナッツを組み合わせるとよいでしょう。



女性は22歳、男性は25歳くらいまで胃の容量が成長し続けると言われているので、学年や就寝時間に応じて、おやつや夜食の時間、内容を設定してもよいかもしれません。

◇ レシピ紹介 ～給食の人気メニューから～ ◇

給食で好評だった料理や「どうやって作るのか教えてほしい」という声が多かったレシピをご紹介します。作り方は、とても簡単です。火や油を使う工程もあるので、ぜひご家族一緒に作ってみてください。

変わりきんぴら

いつものきんぴらに、素揚げしたじゃがいもを加えるだけで、子どもたちが大好きな味に変身します。

材料 (写真の量：10食分)

- ・じゃがいも……160g (大1個)
- ・揚げ油……適量 (100g以上)

- ・豚もも肉……100g
- ・酒……13g
- ・油……10g
- ・にんじん……100g
- ・さやいんげん……30g
- ・ごぼう……130g
- ・ごま油……5g
- ・酒……10g
- ・砂糖……11g
- ・みりん……6g
- ・塩……少々
- ・しょうゆ……30g



① じゃがいもは1cm角の拍子切り、にんじんは千切り、さやいんげんは斜め2mm厚さに切り、ゴボウは縦に半分に切ってから斜め切りにする。

② フライパンに揚げ油を入れて火にかけ、じゃがいもをカラリと揚げる。



③ ごぼうを沸騰した湯で1分程度茹でて火を通しておく。こうすると、できあがり黒くなりにくくなる。

④ フライパンにごま油を敷き、豚肉を炒めて調味する。



⑤ ④の豚肉をフライパンから取り分けておき、残った煮汁で、野菜を炒める。火が通ったら、②のフライドポテトを和える。

◇ 7月の給食から ◇

7月5日の献立は、世界の食卓献立、フィリピンでした。メニューは、チキンアドボ&ターメリックライス、カリカリジャコサラダ、ミニトマト、モロヘイヤのスープ、バナナを包んだトゥロン、牛乳。フィリピンには東京農業大学の海外協定校があるため、夏秋校長にフィリピンのお話を伺いました。



「フィリピンの食事は、甘くてすっぱいものが多いです。アドボも有名ですし、すっぱいシニガンスープも有名です。レチョン（こぶたのまるやき）は、結婚式など特別なときのメニューです。

フィリピン人はおやつも大好きで、小学生は学校におやつをもっていくことも多いです。午前10時ごろのおやつと、午後3時ごろのおやつがあります。おやつにはバナナなどのくだもの、あまいケーキなどのおかしだけでなく、焼きそばとか、はるまきを食べたりもします。大人も、おやつを食べることが多いのが、楽しいです。」とのこと。行ってみたいですね。





7月7日は、「七夕（しちせき）の節句」にちなみ、ちらしずし、かわりきんぴら、そうめん汁、七夕ゼリーを提供しました。

日本の五節句（1月7日人日の節句、3月3日上巳の節句、5月5日端午の節句、7月7日七夕の節句、9月9日重陽の節句）は、古くは、中国の稲作地帯における風習が、奈良時代の日本の風習と重なり、変化したものと言われています。

七夕の節句は、中国では、裁縫の技術の上達を願い、糸や針と共に、酒や、瓜などを備えていたそうです。

日本に伝わってからは、小麦粉でつくる「そうめん」を糸に見立てて、瓜やナスなどを供えました。糸を使って布を織る機（はた）は、大切な道具だったので、土間より一段高くしつらえた棚床に置きました。そのため、布を織る機のことを、「棚機（たなばた）」と呼び、織物技術の上達を祈る7月7日（しちせきの節句）を「たなばた」と呼ぶようになりました。