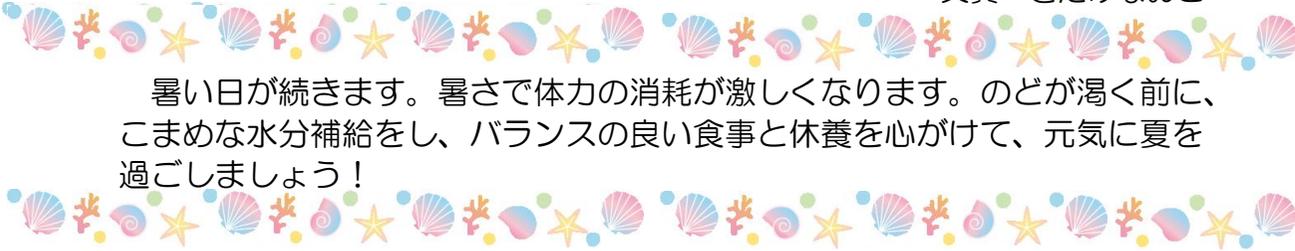




令和5年度  
長井市給食  
共同調理場

文責：さたけなおこ



暑い日が続きます。暑さで体力の消耗が激しくなります。のどが渇く前に、こまめな水分補給をし、バランスの良い食事と休養を心がけて、元気に夏を過ごしましょう！

## なぜ給食だと食べられるの?!

6月末に給食の試食会が行われました。大好きなお家の方が居てくれるから、子ども達はいつもよりハイテンション!! 本当に楽しそうに食べていました。感想でいただいたり、様子を見ている時に質問していただいた中で、『給食だと良く食べる(好き嫌いしないで)』という感想が多く見られました。

子どもがおいしくもりもり食べる秘けつは色々ありますが、1番大切なのは「**おなかが空いているということ**」です。

子どもは1度にたくさん食べる事ができないので、3度の食事だけでは必要な栄養素を取りきる事ができません。その不足分を補う大切な栄養補給・水分補給の機会となるのが「おやつ」です。

児童センターでは、先生方が夕食に響かない程度の「おやつ」を準備してくれています。子ども達はお家に帰ってから「おやつ」を食べていませんか?夕食前の時間に「おやつ」を食べてしまったら、大人だって夕食を美味しく食べることはできないですよね?

空腹なら、いつものごはんも更に美味しく感じます。苦手な食べ物もちょっとだけ美味しく感じてくれるかもしれません。

私は給食マジックとよんでいるのですが、給食だと「とってもおなかが空いている」「お友達や先生と楽しく食べる」「まわりも食べているのでつられて食べてしまう」等々食べられるようになる仕掛けがたくさんあります。

児童センターでおやつを食べている日は、「センターで食べて来たから我慢しようね」「お休みの日のお楽しみにしようね」等と言って、お家でのおやつは食べないか、ほんの少量にするかにしてみませんか?

「空腹」「大好きな家族との楽しい食事」という最高のスパイスで、きっといつもより食べてくれると思います。

## 鮭と高野豆腐の揚げ照り

試食会で質問が多かったレシピです。甘辛いタレがごはんに合いますよ。大人の量は、幼児量の2倍で作ってください。



### 材料(幼児2人分)

- ・生鮭 80g
- ・高野豆腐 2/3枚位(10g)  
(サイコロ切りにしているものでも)
- ・片栗粉 適宜
- ・揚げ油 適宜

### 【タレ】

- ・きび砂糖(砂糖) 小さじ1強
- ・しょうゆ 小さじ1弱
- ・みりん 小さじ1弱
- ・酒 小さじ1弱

### 作り方

- 1・鮭はサイコロ状に切る。高野豆腐は戻して良く絞る。
- 2・鮭と高野豆腐に片栗粉をつけて揚げる。
- 3・調味料を混ぜて火を通しタレを作る。(足りなそうだったら水を適宜足す。こげやすいので注意。)



### 冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。

子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。



### 旬の食材を食べましょう

旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期です。

夏は身体を冷やし、冬には身体を温めるなど、季節に合わせて私たちの体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。

山形の郷土料理「だし」は夏野菜の効果を生かした料理です。

家庭菜園を育てているお家では、一緒に収穫するのも楽しいですね。

きゅうりは「みそきゅうり」、トマトはそのまま等、旬の食材はシンプルな食べ方でも美味しく食べられます。



### 夏が旬の食材

- きゅうり、なす...体を冷やす効果がある。余分な水分を排出する利尿作用も。
- トマト...βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌作用や日焼けした肌を回復させる効果がある。
- えだまめ...ビタミンB1 やC、カリウムが豊富。汗で流れ出たカリウムを補える。
- あじ...骨を強くするカルシウムや血液をサラサラにするDHA・EPAを含む。