



# 給食だより 3月号



家庭教

平成 24 年 3 月 6 日  
戸塚第一小学校長 石井 卓之  
栄養士 相羽 真秀子



## 卒業おめでとうございます



6年生のみなさん、早いもので給食回数も残りわずかとなりました。小学校の仲間と食べられる最後の給食です。思い出に残るよう、楽しく過ごしてください。

6年生は「おいしかったよ」と言ってくれるだけでなく、「どうやって作るの?」と作り方をよく聞きに来てくれました。これから一生続けていく食事です、興味を持ってくれてとてもうれしかったです。

栄養のことは黄・赤・緑と聞いてもよくわかんないよと感じていた人もいたかもしれません。ですが、バランスの良い食事をするということはこれから大人になるためにも、大人になってから自分で食事をするときにも必要なものです。困った時には給食を思い出してください。

## ☆間食のとり方を見直してみよう☆

春休み中におうちでおやつを食べる機会があると思います。間食は成長期の子どもにとって大切なものですが、とり方を誤ると偏食、肥満、むし歯などになりやすくなります。それを防ぐために、その日の活動量や体調に合わせて自分で組み合わせを考え、食べる量を調整できるようにしましょう。



### 間食をとる時のポイント

#### 自分の適量を考える

間食の量は、1日の総エネルギー量の10~15%で、夕食に影響しない量が適当です。

#### 水分を補給する

子どもはおとなよりも多くの水分を必要とします。水や麦茶などで十分に補いましょう。

#### 食べる時間考える

食べる時間をきちんと決めて、食事と間食のメリハリをつけましょう。

#### 不足しがちな栄養素を補う

カルシウムや鉄、食物繊維などが補給できる食品を積極的に取り入れましょう。

#### 表示を見ながら選ぶ

市販品を選ぶ時は表示を見て、原材料や栄養成分を参考にしましょう。



## ☆レシピ紹介 おうちで簡単おやつ☆

### <マフィン>

基本の生地好きな具を入れて朝ごはんやおやつに最適です。紙の型が売られています。オーブンで使用可能なものか確認して用意してください。

#### 基本の生地

##### <材料 約7個分>

卵...1個

砂糖...80g

無塩バター(溶かす)...50g

牛乳...60ml

薄力粉...150g

ベーキングパウダー...6g

準備：オーブンを180度に温めておく。

#### <作り方>

- ① ボウルに卵を割り入れて砂糖を加え、ハンドミキサーで白っぽくなるまで泡立てる。
- ② ①に溶かしたバター、牛乳を加え、ハンドミキサーで軽く混ぜる。
- ③ ②にふるった粉類を加え、ゴムべらでさっくりと混ぜ合わせる。
- ④ 型に③の生地を7分目まで入れ、180度のオーブンで20~25分ほど焼く。

#### ！ポイント！

卵と砂糖を白っぽくなるまでよく混ぜます。



### <おすすめアレンジ>

おうちで自分の好きなアレンジが見つかったらぜひ教えてください。

#### ♥ココアパウダー&ココアクッキー&マシュマロ♥

薄力粉を140gにしてココアパウダーを10g加える。クッキーを乗せて生地を焼き、マシュマロは半分に切って焼きあがりの直前に乗せて、3~5分焼く。

#### ♥きなこ&甘納豆♥

薄力粉を140gにしてきなこを10g加える。甘納豆50gは大きければ半分に切り生地に加える。飾り用に生地の上にも乗せる。

#### ♥抹茶&クリームチーズ♥

薄力粉を140gにして抹茶パウダーを10g加える。クリームチーズ60gは角切りにして生地に混ぜる。飾り用に生地の上にも乗せる。

