

# しょく 食 いく 育 だ よ り

97号

令和2年3月  
金沢養護学校  
保健・食育グループ  
食育推進チーム

昇降口脇の沈丁花の香りに、春の訪れを感じます。卒業・進級を目の前に、子どもたちの成長が輝いて見える季節です。

急な休校や世の中の状況により、ご家庭全体の生活リズムが変わってしまうことも予想されます。4月に新たなステージへ踏み出すため、生活のリズムを平常に近づけるよう心掛けましょう。

## 生活リズムを整えよう！



私たちのからだは、1日の中で一定のリズムで体温や血圧などを変化させています。これらの働きを【体内時計】といわれ、睡眠もこのリズムに合わせています。

長い休みは、毎日の活動も変わるために、睡眠が不規則になり【体内時計】からずれてしまいがちです。ずれが大きいほど、元に戻すのに時間がかかります。

そんな時はできるところから、戻していきましょう。起きる、朝食、寝る…ご家族や子どもたちの状況に応じ、ご家庭全体で出来るところから、生活のリズムを整えましょう。

小学生から高校生、骨も体もどんどん大きくなっていく成長期です。骨や歯を作るために重要な栄養素

### 【カルシウム】

日本人の食事調査でも不足しがちです。

牛乳200ml、納豆1個、小松菜一皿というように、毎回の食事で、意識して食べましょう。

## カルシウムが 多い食べ物

牛乳・乳製品、小魚、青菜  
大豆・大豆製品など





6日、12日に予定していた  
卒業生リクエストメニューのレシピを紹介します

### ◆カレーライス

ごはん	3合
豚肉小間切れ	100g
にんにく	ひとかけ
しょうが	ひとかけ
サラダ油	小さじ1
玉ねぎ	中2個
にんじん	中1本
じゃがいも	大2個
りんごすりおろし	1/4個分
コンソメ	1～2個

材料 約4人分

ルウ		ケチャップ	大さじ2
小麦粉	大さじ3	中濃ソース	大さじ2
サラダ油	大さじ3	しょうゆ	大さじ1
バター	20g	塩	適宜
カレー粉	大さじ2	こしょう	少々
		牛乳	100ml
		水	500ml

ご家庭で作りやすい量に調整しています。学校では、米に米粒状麦を加えています。カレー粉は辛味があるものとないものをブレンドしています。りんごすりおろしは果物ジャム又は砂糖、はちみつにでもよいです。

- ① 米をとき、炊飯器で好み固さに水を加えて炊く。
- ② にんにく・しょうがはみじん切り、玉ねぎは薄切り、にんじん・じゃがいもは厚めのいちちょう切りにする。
- ③ 厚手の鍋に、サラダ油・にんにく・しょうがを入れて豚肉を強火で炒める。にんにくが焦げないように火を加減し、色が変わったら玉ねぎを入れて、弱火でゆっくりと炒める。玉ねぎが透き通ってきたら、にんじん・じゃがいも・水を入れて強火にし、沸騰したら火を弱め、灰汁を取りながら煮る。
- ④ ルウを作る。小鍋にサラダ油・バターを入れて、中火で焦げないように小麦粉を炒めて火を通す。カレー粉を加えて練る。50mlほどの水を少しずつ加えておくと、野菜と合わせた時に溶かしやすくなります。
- ⑤ ③の野菜が8分ほど柔らかくなったら、りんご、コンソメ、他の調味料を加えてひと煮し、なじんだら④のルウを少しずつ加えてとろみが出るまで煮る。塩加減を整える。
- ⑥ 炊き上がりのごはんにカレーを盛り付ける。

### ◆鶏肉のから揚げ

鶏肉もも皮無し	ひと口大	3個
にんにく	ひとかけ	
しょうが	ひとかけ	
しょうゆ	大さじ1	
酒	大さじ1	
小麦粉	大さじ3	
片栗粉	大さじ4	
揚げ油	適宜	

材料 約4人分

- ① にんにく・しょうがはすりおろす。
- ② 鶏肉、にんにく・しょうが・酒・しょうゆをよく混ぜ合わせておく。
- ③ ②の肉に、よく混ぜ合わせた小麦粉・片栗粉をまぶし、170℃くらいの油で揚げる。大きな泡が出てきたら、肉に火が通ったかさして確かめ、取り出す。