

# 食育だより

令和2年度 9月号



9月に入りましたが、残暑が引き続き厳しい時期です。体調を崩しがちになる今だからこそ、食事からしっかりと栄養をとって、健康に過ごしましょう。

## 食事作りは、身体作り 子供の好き嫌いに「トコトン」向き合う！

毎日の食事を、子供たちが喜んで食べてくれるのが理想ですが、実際は「イヤ！」と食べてくれない日があったり、同じものばかり食べたがったりすることがあります。家庭では「必要な栄養が不足するのでは？」という心配もあって、食べることを強く言ってしまうたり、「嫌だから出さなくていいか」と制限してしまったりする日もあるかもしれません。今回は、苦手と言われることが多い野菜と魚を中心に、解決法をご紹介します！

### ピーマン パプリカ

苦い！  
青臭いから嫌い！



解決法はコレ！

#### 1. よく炒め、濃いめの調味料で味付けを

油でよく炒めたり、みそやケチャップ、チーズなど、味のしっかりした調味料で味付けすることで、ピーマン特有の苦みや青臭さをやわらげてくれます。

#### 2. 衣をつけて揚げると◎

衣をつけてカラッと揚げれば、油が苦みをやわらげ、美味しく食べられます。

アイデア★レシピ

### 彩りパプリカのフリッター

材料 1人分

パプリカ 3色 各 1/6 個  
ベーコン 1枚  
小麦粉 大さじ 2  
ベーキングパウダー 小さじ 1/5  
塩 少々  
溶き卵 1/2 個  
A 水 大さじ 1  
揚げ油 適量

作り方

① パプリカは、ヘタと種を取り除き、太めのせん切りにし、数種類取り合わせる。  
② ベーコンを半分に切ってさらに縦2つに切り、①のパプリカに巻く。  
③ ボウルに小麦粉とベーキングパウダー、塩、Aの順に加え混ぜる。  
④ ②を③にくぐらせてから170℃に熱した油で揚げる。

### いわし

油っぽい！  
生臭いから嫌い！



#### 1. すり身などに形をかえましょう

小骨をとってすり身などに变身！すり身にしょうがのしぼり汁などを加えてつみれ汁にすると、生臭さが和らぎます。

#### 2. 餃子やシューマイにしても◎

チーズなどと一緒に、すり身を包んだり、ソースをかけたりして食べるとおいしい！揚げることで生臭さが和らぎます。

### いわしのパクパクハンバーグ

材料 1人分

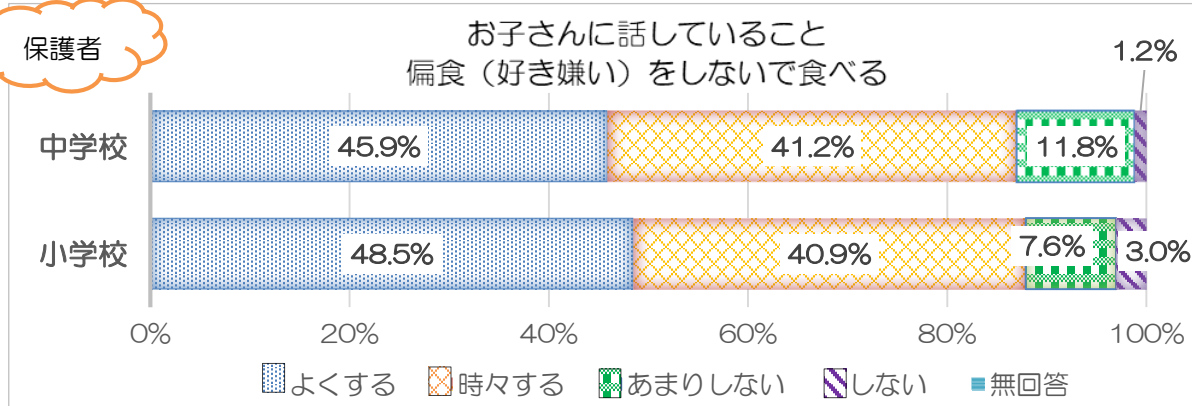
いわし 1尾  
塩・コショウ・酒 各少々  
溶き卵 大さじ 1  
玉ねぎ 1/8 個  
小麦粉 適量  
しょうゆ 小さじ 2  
A みりん 小さじ 2  
砂糖 小さじ 1/2  
水 小さじ 2

作り方

① いわしは、3枚におろしてから皮を取り除き、塩、こしょう、酒をふってから、溶き卵と一緒にフードプロセッサーで細かくする。  
② 玉ねぎはみじん切りし、①に加え混ぜ合わせてから、小判形に整え、小麦粉をまぶす。  
③ フライパンで両面焼く。  
④ Aを加えて、煮絡める。

## 食生活に関する調査アンケート結果

7月に食生活に関する調査アンケートを市内の小学5年生、中学2年生のお子さんをもつ保護者に行いました。今月号は「偏食」に関する項目の結果をお知らせします。(小数点第三位を四捨五入しています。)



「よくする」「時々する」を合わせた割合では、小学校も中学校も8割を上回りました。親から子への声かけはとても大切です。その一言がきっかけで、給食でも口にする事ができる後押しになります。子供は、体も味覚も成長期です。様々な味を学び、少しずつ慣らしていくためにも、引き続きよろしくお願ひします。

## 9月1日(火)は、「防災の日」

非常時に備えましょう

今年、世界的な流行となった新型コロナウイルス感染症では、日本でも不要不急の外出の自粛が余儀なくされ、保存のきく食料品が不足するなど、備蓄の大切さを実感する事態となりました。また、大規模災害が起こった場合、食料品の不足だけでなく、電気・ガス・水道などのライフラインが停止する恐れがあります。日ごろから、食料品や生活必需品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくと、いざという時に慌てずに済みます。9月1日は防災の日です。家族で確認し合い、防災意識を高めましょう。



<p><b>水</b></p> <p>1人1日3リットルが目安です。家族分用意しておきましょう。</p>	<p><b>カセットコンロ・ガスボンベ</b></p> <p>お湯を沸かしたり、ご飯を炊いたり、簡単な調理ができます。</p>	<p><b>保存性の高い食品</b></p> <p>米、乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物など</p> <p>普段から多めに買い置きしておく安心です。</p>
<p><b>備品類</b> ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て食器・手袋、ポリ袋、除菌スプレーなど</p> <p>手や食器、器具が洗えなくなることを想定し、用意しておきましょう。</p>		