

# スマイルランチ通信 7月号



「和食」はお米を主食とし、汁もの、おかずを組み合わせた料理で、世界遺産にも登録されています。海や山の幸、四季折々の旬の食材にだしの「うま味」を活かした味付けをすることで油が控えめになり、理想的な栄養バランスになっています。



## 旬レシピ \ ゴーヤチャンフルー /

- ◆材料 (4人分)
- ・ゴーヤ 60g
  - ・豚肉 80g
  - ・人参 30g
  - ・もやし 80g
  - ・木綿豆腐 200g
  - ・卵 1と1/2個 (80g)
  - ・油 適量
  - ・酒 小さじ1
  - ・醤油 小さじ1と1/2
  - ・砂糖 小さじ1/8
  - ・塩 少々
  - ・ごま油 小さじ1
  - ・糸かつお 1.2g

- ◆作り方
- ① ゴーヤを縦半分に切り、わたをしっかりと取る。スライスし、塩もみをし水洗いをする。(この時茹でてでもいいです。)
  - ② 豚肉は一口大に、人参は短冊切り、もやしは短めに切る。豆腐は水気を切り、大きめに切る。卵は割りほぐしておく。
  - ③ 鍋に油をひいて、豚肉を入れ炒め、人参を加える。ゴーヤ・豆腐・もやしを入れ、☆の調味料を加え炒める。
  - ④ ③に②の溶き卵を回し入れ、卵をふんわりと混ぜる。
  - ⑤ 最後にごま油を入れ、糸かつおを加え出来上がり。

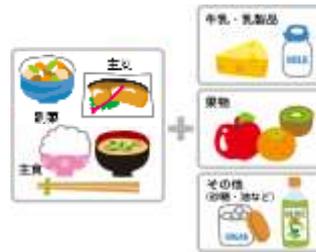
☆お手伝い☆  
ゴーヤの種取り



## こどもと食 ～食事とスポーツ～



スポーツをすることもたちにとって適切な食事は何か…。スポーツをする前後の食事には「消化吸収がよく、より早くエネルギーに代わる食事」が求められます。とは言っても、成長期のこども達は日頃から、バランスの良い食事を摂るようにし成長の土台となる身体作りを心掛けることが大切です。こどものころからの食習慣は、身体づくりの基となります。1日3食しっかり食べましょう！



日頃の食事はどうしても好きな食べ物に偏りがちですが、主食・主菜・副菜・果物・乳製品の5項目が含まれるようにすることで栄養がバランスよく摂れます。

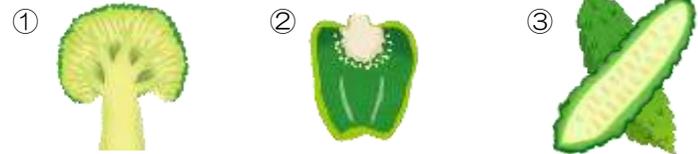
そして3食のうち、特に大切なのは朝食です。朝ごはんはスポーツをする・しないに関わらず全てのこども達を元気にします。

でも、朝ごはんだけでバランスを整えるのは難しいですね…。そんな時は、脳のエネルギー源の『炭水化物(糖質)』、体温の上昇を促す『たんぱく質』から取り入れていきましょう。

## 旬の食材クイズ

★今月は“ゴーヤ”だよ！  
おなかの中はどんなふうになっているかな？

Q、ゴーヤのおなかのなかはどれでしょう？



ゴーヤのお腹の中にはふかふかのわたに包まれた種がたくさん入っています。