



# 間食のとりすぎを避ける



## 小学生の食習慣

食育～23～

成長が著しい小学生の時期は、ある程度たべるのは当たり前のもので、運動・休養・栄養のバランスがきちんととれた生活を送っていれば、子どもの要求に応じて食べさせても構わないはずですが、しかし、最近では朝食の欠食、夜更かし、外で遊ぶことが減るなど子どもの生活リズムが崩れていること、スナック菓子、砂糖を多く含む清涼飲料水や高カロリーの食品ばかり食べるなどが原因で、肥満が増えています。

間食は一日にとる総エネルギーの1割程度に抑え、時間も不規則にならないようにします。乳製品や小魚などでカルシウムを十分にとり、魚や肉、大豆製品などのタンパク質も不足しないように、多様な食品をきちんと3食とることが大切です。

旬野菜を使った  
簡単ヘルシーメニュー

\*カレイの  
洋風南蛮漬け  
\*春キャベツと  
桜エビのサラダ  
\*豆腐のスープ

バゲット・アンジュ

+ 2枚



合計 524kcal  
野菜量 205g  
(1日 350gが目安)

### ＝カレイの洋風南蛮漬け＝



レモン汁などには、酸化した油を中和する効果があります。また、揚げ物と一緒にキャベツを食べることで消化を助けてくれます。

#### 材料 4人分

カレイの切り身...4切れ  
紫玉ねぎ.....1/2個  
プチトマト.....8個  
れんこん.....6cm  
ピーマン.....1個  
黄パプリカ.....1/2個  
塩こしょう.....適量  
小麦粉.....適量  
揚げ油.....適量  
＜たれの調味料＞  
白ワイン.....150cc  
酢.....80cc  
レモン汁.....20cc  
砂糖.....大2  
ハチミツ.....大1と1/2  
塩.....小1/2  
タカノツメ.....適量  
ローリエ.....1枚

#### 作り方

- ① カレイは中骨の所で半分に切り、皮目に斜めの切り込みを2本いれます。
- ② 紫玉ねぎは縦薄切りにし、プチトマトはヘタを取って皮を湯むきします。
- ③ れんこんは皮をむいて薄い輪切りにし、ピーマンと黄パプリカはヘタと種を取って5mm幅の細切りにします。
- ④ 揚げ油を160℃に熱して③のれんこんを入れ、カリッときつね色になるまで揚げて油を切ります。続けてピーマンと黄パプリカをさっと色よく揚げて同様に油をきります。
- ⑤ たれの調味料を鍋で沸かして冷まします。
- ⑥ ①のカレイに軽く塩こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶしつけながら④の揚げ油に入れ、低めの温度でじっくりと揚げて中まで火を通します。きつね色になったら油をきり、手早く⑤のたれに漬けて込みます。
- ⑦ ⑥のたれに④のピーマンと黄パプリカ、②の紫玉ねぎとプチトマトを加え、全体にからめて冷まします。
- ⑧ お皿に⑦を形よく盛りつけ、④のれんこんチップスを散らしたら出来上がりです。

### ＝春キャベツと桜エビのサラダ＝



春キャベツは塩を少々加えた熱湯でさっとゆで、2～3cm角に切る。粒マスタード、コンソメスープ、塩こしょう、オリーブ油とまぜ、桜エビを散らす。

#### ～豆知識～

キャベツの成分と言えば、よく知られるのが胃を保護するビタミンUですが、最近は新陳代謝を高める機能性なども知られ、他にも冬の間に溜め込んだ老廃物を排泄するのに役立つ成分が含まれています。

2月より、月3回毎週金曜日（第2金曜日以外）フルニエの2Fにて、育児サークル～何でも雑談会～をスタートしました。子どもさんと一緒にみんなで楽しく、フルニエのパンを食べながら、おしゃべりする集まりです。ご興味のある方は、スタッフにお声かけください。  
(担当 栄養士中塚)