

塾や習い事で帰宅が遅くなるときの

食事のとり方

学年が上がるとともに、子どもたちも忙しくなりますね。塾の前に時間があれば、しっかり1食分を食べたいところですが、満腹になると眠くなってしまふ子もいるので注意が必要かもしれません。脳は炭水化物をほぼ唯一のエネルギー源にします。時間のない場合も、おにぎりやパン、バナナなど、さっと食べられる炭水化物の多いものを用意してあげるとよいと思います。運動前なら、食べ過ぎないように注意しましょう。理論的には、帰宅後の食事は足りない栄養を補うことが必要です。

おにぎりを先に食べたなら、肉や魚のおかずと野菜料理を、と言いたいところですが、時間が遅くて胃に重いようなら具だくさんのスープなどがいいでしょう。

食後にまた勉強をする場合や、食欲があって空腹を感じるようなら、もう少し食べても大丈夫です。生活リズムと子どもの体質や食欲には個人差があるので一概には言えません。栄養バランス重視で無理に食べさせてストレスになるのもよくないと思います。栄養については1週間の中でバランスを考えるようにして、たとえば余裕のある曜日に野菜がたっぷり食べられるような献立にするなどで調整してはいかがでしょうか。受験生はラストスパートのときですね。体調を崩さないように気をつけて、がんばってください。



睡眠不足は、免疫力を下げ、様々な体調不良の原因になります。夜更かしせずに早く寝られるよう、ご家庭でもご協力をお願いします。



1月18日(月)に実施します♪



白身魚のチリソース

<材料>

- 白身魚(角切).....140g
- 凍り豆腐.....16g
- でんぷん.....20g
- 揚げ油.....適量
- ねぎ.....50g
- にんにく.....2g
- しょうが.....2g
- 油.....小さじ1/2
- トマトケチャップ...大さじ1・1/2
- しょうゆ.....小さじ2/3
- 砂糖.....小さじ1
- トウバンジャン.....0.4g
- でんぷん.....小さじ2/3
- 水.....大さじ4

<作り方>

- ① ねぎは小口切り、にんにく・しょうがはみじん切りにする。
 - ② 凍り豆腐をもどし、しぼる。大きければ角切りにしておく。
 - ③ 凍り豆腐・白身魚にでんぷんをまぶし、油の温度170~180℃で揚げる。
 - ④ 小鍋に油を入れ、にんにく・しょうがを弱火で炒め、トウバンジャン・ねぎを加えて炒める。
 - ⑤ ◆調味料と水を入れて煮る。
 - ⑥ 水溶きでんぷんを入れ、白身魚・凍り豆腐を入れてあえ、できあがり♪
- ※トウバンジャンの量は、お好みで調整してください。炒める時間が長いほど、辛味が強くなります。
- ※給食では、メルルーサという白身魚を使っています。たらやえびでもおいしくできます。

寒い季節に、トウバンジャンを使った献立です。ピリ辛なチリソースで、食がすすみます。凍り豆腐は、でんぷんをまぶして揚げると、独特な食感になります。食物繊維も豊富で、成長期にはぴったりの食材です。