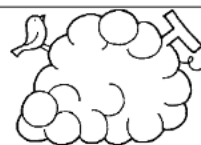


給食・食育だより 9月号



今宿小学校給食室

8月の厳しい暑さが一段落つき、9月は吹く風や空気から少しずつ秋の気配が感じられる季節になります。給食で使っている食材からも秋の訪れを感じてほしいです。

9月の給食の特色

○旬の食品を取り入れました。

(トマト、メロン、ピーマン、赤ピーマン、きゅうり、さつまいも、シャインマスカット、かぼちゃ、なす、なし、ズッキーニ、さんま)

○16日(火)は、敬老の日(15日)にちなんで、「日本型食生活」を取り入れました。「日本型食生活」とは、昭和50年代頃のお米を主食として主菜と副菜を組み合わせた栄養バランスの良い食事のことです。(ごはん、牛乳、焼き魚、変わりきんぴら、豚汁)

○郷土料理を取り入れました。

4日たぬき汁・・・奈良県の郷土料理です。

5日タコライス・・・沖縄県の郷土料理です。

19日いもち汁・・・北海道の郷土料理です。

○世界の料理を取り入れました。

11日クラムチャウダー・・・アメリカの料理、24日ムサカ・・・ギリシャの料理

26日ルーローハン・・・台湾の料理、29日ラタトゥイユ・・・フランスの料理

○新しい献立を取り入れました。

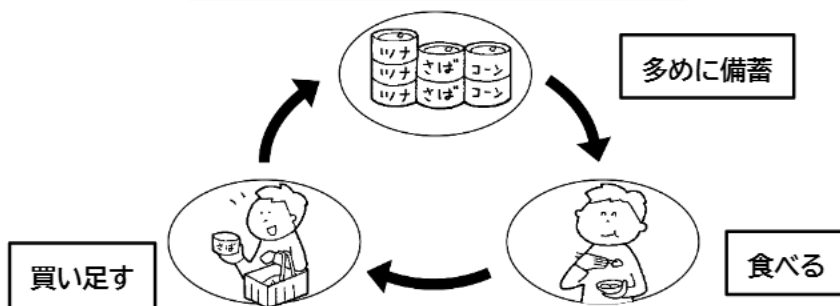
8日肉と野菜のバーベキューソースあえ、25日キャベツの和風しょうがスープ



日常的に備えましょう



ローリングストック法



ローリングストック法は、普段から多めに食品などを買っておき、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄できて賞味期限切れによる廃棄を減らせます。また、災害時に食べ慣れているものを食べられます。調理用を含む飲料水の備蓄は、一人一日3Lが目安です。一週間分の備蓄が望ましいとされています。

生活リズムを整える 早起き・早寝・朝ごはん

子ども達の成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下につながると指摘されています。

朝の光を感じることでセロトニンという神経伝達物質が分泌されて目を覚まします。そして、日中に活動しやすくなります。



睡眠は疲れをとったり、体を成長させたり、勉強した内容を脳に定着させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。



睡眠中も脳は働いていて、夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。朝ごはんを食べると体温上昇、集中力が増し、元気に体を動かす元になります。



Q.栄養バランスがとれていれば、好き嫌いがあってもよいの？

A.栄養バランスの面からいえば、同じ栄養素を含んだ食べ物を食べていたら問題ありません。しかし、日本には地場産物や地域の豊かな郷土料理があったり、世界には様々な料理があります。苦手な食べ物が少なければ、様々な食材や料理を楽しんだり、食の幅を広げることができますよ。



クイズ 秋のお彼岸におそなえするものは？

- ① くさもち
- ② おはぎ
- ③ かがみもち



正解は②です。秋のお彼岸には萩の花が咲くのでおはぎといいます。おはぎとぼたもちは同じですが、春のお彼岸にはぼたんの花が咲くのでぼたもちといいます。

給食のレシピ紹介



豚キムチ炒め

<材料 1 人分>

豚小間肉	50g	ピーマン	2.5g
下味		赤ピーマン	2.5g
こいくちしょうゆ	1.2g	にら	5g
酒	1.2g	キムチ	15g
サラダ油	0.4g		
にんにく	0.5g	上白糖	1g
しょうが	0.5g	食塩	0.2g
玉ねぎ	30g	調味料	
にんじん	15g	こしょう	少々
緑豆もやし	20g	オイスターソース	0.4g
えのきたけ	10g	トウバンジャン	少々
たけのこ水煮	10g		

<作り方>

- ① 豚小間肉に下味をつけて少し置く。
- ② にんにく、しょうがをみじん切りする。
- ③ 玉ねぎはくし切り、にんじんは千切り、もやしは水で洗って水を切る、えのきたけは3 cmくらい、たけのこの水煮は食べやすい大きさに、ピーマンと赤ピーマンは千切り、にらは1 cmくらいに切る。
- ④ フライパンに油を熱して②を入れて、香りが
- ⑤ 出てきたら①を入れる。
- ⑥ キムチと③を入れて、調味する。

栄養のポイント

- ・豚肉に含まれるビタミンB1で、炭水化物を効率よくエネルギーに変えられる。
- ・野菜をたっぷり食べてビタミンの補給ができる。
- ・にんにくやしょうがや香辛料を使って食欲アップ

