

栄養だより

2017年(平成29年)

11月号

貝塚市学校給食会

秋が深まり、朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。空気が乾燥しているこの時期は風邪をひきやすくなります。バランスの良い食事を取り、手洗い・うがいをこまめに行い、風邪をひきにくい体を作りましょう。

11月23日は勤労感謝の日

この日はもともと、「新嘗祭」といい、米や農作物など、その年の収穫を神に感謝する日でした。

食べ物を育ててくれた人、料理を作ってくれている人など、たくさんの人たちが関わっています。食事ができることに感謝しましょう。



食事のあいさつ忘れずに!



食べ物を食べるということは動植物の命をいただいているということです。毎日食べている給食も配膳員さん・調理員さん・栄養士さんなどたくさんの人たちが関わってくれています。感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

もう一口…食べてみよう!



給食で苦手な食べ物が出た時や、初めて食べる料理が出た時、「食べたくないな」「残そうかな」と思って残してしまう人もいます。しかし、あなたが残した少しの給食が、全校分集まるとたくさんの量になってしまいます。もう一口食べることができそうなら、頑張ってみましょう。

地場産物を食べよう!

貝塚市ではどのような農産物がつくられているか知っていますか? 自分の住む地域でつくられている地場産物を知り、ぜひ食事に取り入れてみてください。



◎貝塚市で作られている農産物◎

水なす、ふき、春菊、三つ葉、たけのこ、(泉州)玉ねぎ、みかん、紅ずいき、しいたけがあります。

明治時代から作られている(泉州)玉ねぎは水分が多く、甘みがあり、柔らかいのが特徴です。

みかんは11月ごろからが一番の食べごろです。



果物で体の調子を整えよう!

果物にはビタミンやミネラルが豊富に含まれているほか、ポリフェノール・食物繊維などの成分が多く、体の調子を整えてくれます。柿やキウイフルーツなどの果物にはビタミンCも豊富です。体の抵抗力を高め、風邪予防にも役立ちます。食事だけではとりにくいので、果物を食べて補いましょう。

1日1個のりんごで医者いらず!?

ヨーロッパのことわざに「1日1個のりんごで医者いらず」とあるように、昔からりんごの成分が健康によいと知られていたそうです。食物繊維のペクチンやポリフェノールが含まれているので、生活習慣病を防ぐ働きがあります。



今月の献立より



◇豚肉のねぎ塩丼【2日（木）】

<1人分の材料>

	豚もも肉薄切り	50g
(A)	白ねぎ	4.5g
(A)	ごま油	0.45g
(A)	塩	0.4g
	にんにく	0.45g
	玉ねぎ	40g
	緑豆もやし	50g
	油	0.5g
(B)	青ねぎ	6g
(B)	酒	3g
(B)	塩	0.5g
(B)	こしょう	0.02g
(B)	レモン汁	0.9g
(B)	いりごま	1.5g
	片栗粉	1.5g

<作り方>

- ① 白ねぎ、にんにくはみじん切り、玉ねぎは薄切り、青ねぎは小口切りにする。
- ② 油を熱し、にんにく・豚肉を炒め、Aで味付けする。
- ③ 玉ねぎ・もやしを加えて炒め、Bを加えて味を調える。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつけて仕上げる。

11月のスプーンの日は、

6日（月）、13日（月）、16日（木）、24日（金）です。

《忘れずにおはしとスプーンを持ってきましょう!》

◇さんまの香梅煮【30日（木）】

<1人分の材料>

さんま	30g
ねりうめ	1.5g
土生姜	0.7g
濃口醤油	3.5g
砂糖	3g
酒	2.5g
水	7g

<作り方>

- ① 水と調味料を煮立て、ねりうめ・生姜・さんまを入れて煮る。
※ねりうめでなく、梅干しでも良い。



※材料は、給食1人分の可食量（皮や種など除いた分量）です。作り方は大量調理の作り方になっています。ご家庭で作られる時は、下の表を参考にしてください。

計量カップ・スプーンによる食品の重量表（g）

食品名	計量器	小さじ (5cc)	大さじ (15cc)	カップ (200cc)
水 酢 酒		5	15	200
醤油 みりん みそ		6	18	230
砂糖 (上白糖)		3	9	130
食塩		6	18	240
小麦粉		3	9	110
片栗粉		3	9	130
トマトケチャップ		5	15	230
ウスターソース		6	18	240
油		4	12	180