

栄養だより 3月号

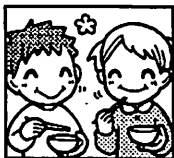
2018年(平成30年)

貝塚市学校給食会

日に日に春の訪れが感じられるようになりました。早いもので学年最後の月です。今年度はどんな1年でしたか?今の学年での残りの日々を素敵な思い出でいっぱいにしましょう。

給食を通して学んだことを振り返ろう!

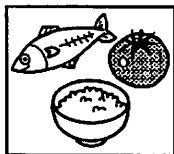
- ① 食事は、人間が生きていく上で欠かすことのできない大切なものであることがわかりましたか?



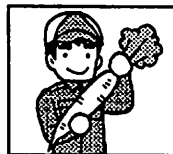
- ② 食べる前に手洗いをすると、栄養バランスのよい食事をとるなど健康に気を付けることができましたか?



- ③ 学校給食にはいろいろな食品が使われていることを知り、食品や料理の名前がわかりましたか?



- ④ 給食は生産者や調理員、栄養士など多くの人たちによって支えられていることを知ることができましたか?



- ⑤ 配膳を丁寧に行ったり、食事のマナーに気を付けたり、相手を思いやることができましたか?



- ⑥ 自分たちの住む地域に昔から伝わる料理や行事食などの食文化を知ることができましたか?



給食を通して皆さんに伝えたいこと

給食は食に関する様々なことが学べます。食事マナーを身に付けることができたり、栄養バランスや健康によい食事のとり方がわかったり、安全、衛生に気を付けて食事の準備や片付け方がわかります。また、郷土料理や行事食、地域でとれる食材について知ることもできます。

成長期の皆さんは今、食に関する正しい知識や望ましい食習慣を身に付ける大切な時期です。給食を含め、食事を欠かさずに食べられることに感謝しながら、多くのことを学んで生活に活かしていきましょう。



食生活を見直そう!



今、子どもたちの間で生活習慣病が増えています。少し前までは大人に多く、成人病と呼ばれていましたが、今では子どもにもみられるようになり呼び名が変わりました。

生活習慣病って何?

運動不足や夜型生活、食べすぎや、脂質・塩分・糖分のとりすぎなどの生活習慣が続くことで肥満を招いたり、やがて高血圧、糖尿病、動脈硬化、心臓病、がんなどを引き起こすことがあります。このように生活習慣が原因のひとつにもなることから、生活習慣病といわれるようになりました。

私たちの体は食べることによって、体をつくり、活動するエネルギーを得ています。健康な体づくりのためには栄養バランスを考えて、いろいろな食品を食べることが大切です。生活習慣病は、一度かかるとその後長く病気に付き合っていくといけなくなるかもしれません。日頃の積み重ねが生活習慣病につながるの、まずは食生活をチェックし、少しずつ改善していきましょう。

生活習慣病予防の基本として、バランスのよい食生活と適度な運動、規則正しい生活を心がけるようにしましょう。



卒業おめでとう

~3年生のみなさんへ~

みなさんは、3年間で約510回の給食を食べてきました。身体も心も大きく成長しました。「食べることは生きること」です。心身共に健康な大人になるために、規則正しい食生活を送ることが大切です。

これからは、「自分の健康は自分自身で管理する」という意識をもって、給食で学んだことを4月からの新生活に活かしていきましょう。

今月の献立より



◇焼きビーフン【1日(木)】

<1人分の材料>

ビーフン	18g
豚もも肉	10g
キャベツ	35g
にんじん	10g
たけのこ水煮	10g
にら	5g
土生姜	1g
干しいたけ	0.8g
ラード	0.6g
(A)酒	1g
(A)ソース	5g
(A)中華スープ	0.5g
ごま油	0.5g
塩	0.3g
こしょう	0.02g

<作り方>

- ① ビーフンは戻しておく。豚肉は食べやすい大きさに切る。キャベツは短冊切り、にんじん・たけのこは千切り、にらは3cmに切り、土生姜はみじん切りにする。干しいたけは水で戻して薄切りにする。
- ② ラードを熱し、土生姜・豚肉を炒め、塩・こしょうをし、にんじん・しいたけ・たけのこ・キャベツの順に炒める。
- ③ にら・ビーフンを加え、手早く炒め、(A)で味を調える。
- ④ 最後にごま油を入れて仕上げる。

※材料は、給食1人分の可食量(皮や種などを除いた分量)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、右の表を参考にしてください。

3月のスプーンの日、

19日(月)、20日(火)です。

《忘れずにおはしとスプーンを持ってきましょう!》



◇豚肉のしょうが炒め【2日(金)】

<1人分の材料>

豚もも肉	30g
土生姜	0.8g
塩	0.1g
こしょう	0.01g
油	0.4g
たまねぎ	32g
みりん	0.4g
濃口醤油	2.4g
砂糖	0.4g
片栗粉	0.4g

<作り方>

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、たまねぎは薄切り、土生姜はみじん切りにする。
- ② 油を熱し、土生姜・豚肉を炒めて塩・こしょうをする。
- ③ たまねぎを入れて炒め、調味料で味を調える。
- ④ 最後に水溶き片栗粉を加え、とろみをつけて仕上げる。



計量カップ・スプーンによる食品の重量表(g)

計量器 食品名	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