

栄養だより

2018年(平成30年)

9月号

貝塚市学校給食会

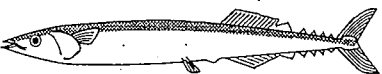

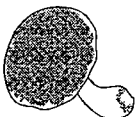

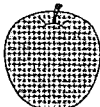
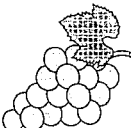
2学期が始まりました。みなさんは、充実した夏休みを過ごすことができましたか？

2学期は行事もたくさんあるので、学校生活のリズムに戻すためにも、早寝早起きを心がけましょう。まだまだ暑い日が続いています。熱中症対策もしっかりと行いましょう。



秋の味覚をいただきましょう



<p>さんま</p>  <p>秋の字がつく「秋刀魚」は秋を代表する魚です。ビタミンB群やDHA、EPAという体にいい働きをするあぶらも豊富に含まれています。</p>	<p>米</p>  <p>新米はその年に収穫された米のことをいいます。新米は水分を多く含み、香りがよく粘りが強いのが特徴です。</p>
<p>しいたけ</p>  <p>ビタミンDが含まれています。ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける働きがあります。</p>	<p>さつまいも</p>  <p>食物繊維はお腹の調子を整える作用があります。さつまいもに含まれるビタミンCはいも類の中でも多く含まれています。</p>
<p>りんご</p>  <p>りんごは、疲労回復や食欲増進に効果がある食品です。りんごに含まれるペクチンはお腹の調子を良くしたり、栄養の吸収をうながす作用もあります。</p>	<p>ぶどう</p>  <p>ぶどうに含まれる糖質は、体内でエネルギーにすぐ変わるので、集中力を高めたり、疲労回復に効果があります。</p>

『まごわやさしいよ』でバランスのよい食事をとろう

ま

〈豆類〉

大豆、納豆や豆腐などの大豆製品には、たんぱく質がたくさん含まれています。他にも、脂質やビタミン、ミネラルなども含まれていて、栄養価の高い食品です。



ご

〈ごま〉

ごまには、脂質やミネラルが含まれています。血中のコレステロールを減らす作用があります。



わ

〈わかめ(海藻類)〉

わかめなどの海藻類にはミネラルやビタミンが含まれています。



や

〈野菜〉

ビタミンが豊富に含まれています。免疫力を高くして、風邪をひきにくくしたり、お腹の調子を整えます。



さ

〈魚〉

魚にはDHAやEPAが含まれています。このあぶらは血液の流れをさらさらにしたり、記憶力を良くしたりする働きがあります。



し

〈しいたけ(きのこ類)〉

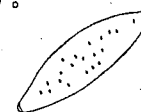
きのこ類は、食物繊維が豊富で、低カロリーです。かみごたえがあるのでしっかりかんで食べることで満腹になりやすいです。



い

〈いも類〉

いも類は糖質や食物繊維が多く含まれています。



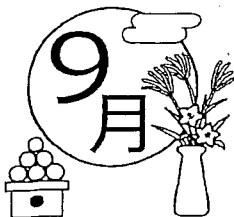
よ

〈ヨーグルト(発酵食品)〉

カルシウムが含まれており、骨や歯を作る栄養素となります。



今月の献立より



◇いり豆腐【12日（水）】

<1人分の材料>

豆腐	60 g
鶏ひき肉	20 g
油	1 g
にんじん	12 g
干しいたけ	1 g
土生姜	0.9 g
青ねぎ	4.5 g
(A) 砂糖	3 g
(A) 濃口醤油	6 g
(A) 酒	3 g

<作り方>

- ① にんじんはいちょう切り、土生姜はみじん切り、青ねぎは小口切りにする。干しいたけは水で戻して、薄切りにする。
- ② 油を熱し、鶏肉・土生姜を炒め、にんじん・しいたけ・豆腐を加えて崩しながら、炒める。
- ③ (A)を加え、青ねぎを入れて仕上げ上げる。

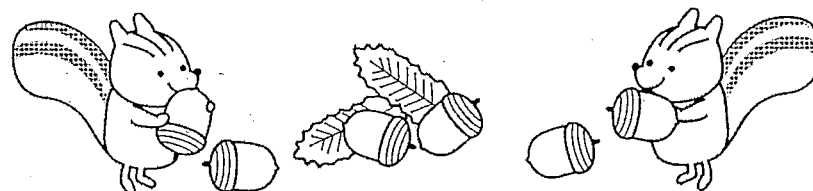
◇さばのみそだれかけ【20日（木）】

<1人分の材料>

さば	40 g
酒	0.5 g
片栗粉	4 g
揚げ油	4 g
(A) 赤みそ	8 g
(A) 砂糖	4 g
(A) 酒	1.5 g
(A) みりん	1 g
(A) 片栗粉	0.1 g
(A) 水	5 g

<作り方>

- ① 魚は酒をかけ、片栗粉をまぶして揚げる。
- ② (A)を煮、みそだれを作り、①にかける。



※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。

9月のスプーンの日、

6日(木)、11日(火)、18日(火)、

21日(金)、28日(金)です。

《忘れずにおはしとスプーンを持ってくるようにしましょう!》



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