

栄養だより

2018年(平成30年)

11月号

貝塚市学校給食会

最近、朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。日中との温度差も大きくなるので、体調管理に気をつけましょう。

風邪も流行る時期なので、手洗い・うがいもこまめにするように心がけましょう。

☆11月23日は勤労感謝の日☆

私たちが普段食べている食事には、食べ物を育ててくれた人、食事を作ってくれた人などたくさんの人が関わっています。食事ができることに感謝していただきましょう。

～給食にはたくさんの人たちが関わっています～

私たちが食べている食材はどれも生き物の命をいただいています。毎日食べている給食には、農家の人、漁業や畜産にたずさわる人、食材を運搬する人、給食を作ってくれる調理員さん、配膳員さんなどたくさんの人たちが関わっています。給食に関わったすべての人に感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを忘れず給食をいただきますよう。

また、苦手な食べ物がある場合でも一口食べるように挑戦してみましょう。

～地場産物を食べよう～

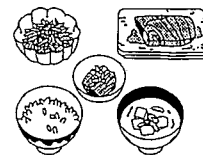
自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を「地場産物」といいます。貝塚市で作られている地場産物を知っていますか。

貝塚市では、水なす、ふき、(泉州)たまねぎ、たけのこ、春菊、三つ葉、紅ずいき、みかん、しいたけなどがあります。その中で、水なすは、江戸時代から栽培されていると伝えられている歴史の古い野菜です。丸型で、皮が柔らかく、水分がたっぷりと含まれています。

☆11月24日は和食の日☆

2013年に「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録され、世界でも和食がブームとなりました。和食の日は、「日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日」として制定されました。

ごはんを主食とし、肉や魚、卵、大豆製品、野菜など、さまざまな食品と組み合わせることができます。栄養バランスも良く、健康的な食事なので、日本が世界の中で長寿国となっている理由の一つといわれています。



～和食の4つの特徴～

＜新鮮で豊かな食材＞

日本の国土は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で各地域に根差した多様な食材が用いられています。また、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。

＜栄養バランス＞

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスといわれています。また、「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。

＜季節感＞

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴のひとつです。季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しみます。

＜年中行事と食＞

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。

米の栄養

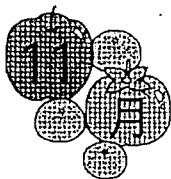


日本人の主食に欠かせない米には、脳を働かせるための炭水化物が豊富に含まれています。そのほかにも、たんぱく質やミネラルなどがバランスよく含まれています。

ごはんは和食・洋食・中華などどのようなおかずにも合います。



今月の献立より



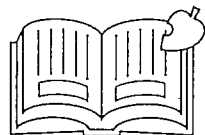
◇中華うま煮【2日（木）】

<1人分の材料>

むきえび	15g
酒	0.5g
豚肉	20g
土生姜	0.4g
油	0.5g
うずら卵水煮	2個
たけのこ水煮	15g
厚揚げ	20g
玉ねぎ	40g
にんじん	15g
チンゲン菜	10g
干しいたけ	1g
(A)鶏がらスープ	5g
(A)中華スープ	0.5g
(A)水	20g
(B)淡口醤油	3g
(B)みりん	1g
(B)酒	0.5g
塩	0.3g
こしょう	0.02g
片栗粉	1.5g

<作り方>

- ① えびは酒をかけ、ゆでる。豚肉は食べやすい大きさに切る。土生姜はみじん切り、たけのこは短冊切り、玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、チンゲン菜はざく切りにする。厚揚げは油抜きをしておく。干しいたけは水で戻して、薄切りにする。
- ② 油を熱し、土生姜・豚肉を炒め塩・こしょうをする。
- ③ にんじん・たまねぎ・たけのこ・干しいたけ・えび・チンゲン菜を入れて炒める。
- ④ (A)・厚揚げ・うずら卵を加えて煮、(B)で味を調える。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後にごま油で香りをつけて仕上げる。



11月のスプーンの日は、

1日（木）、9日（金）、12日（月）、14日（水）、27日（火）、30日（金）です。
代替食の人は、2日（金）もスプーンの日です。

《忘れずにおはしとスプーンを持ってきましょう！！》

◇ドライカレー【27日（火）】

<1人分の材料>

豚ひき肉	50g
にんにく	0.1g
土生姜	0.5g
たまねぎ	70g
にんじん	12g
油	0.5g
ナツメグ	0.02g
塩	0.4g
こしょう	0.02g
カレー粉	0.5g
(B)コンソメ	0.5g
(B)カレールウ	5g
(B)ケチャップ	3g
(B)ソース	1.5g

<作り方>

- ① にんにく・土生姜・たまねぎ・にんじんはみじん切りにする。
- ② 油を熱し、にんにく・土生姜・ひき肉を炒め、ナツメグ・塩・こしょうをする。
- ③ にんじん・たまねぎ・カレー粉を加えて炒める。
- ④ (A)を入れて味を調える。



※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。

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