

栄養だより

2018年(平成30年)

12月号

貝塚市学校給食会

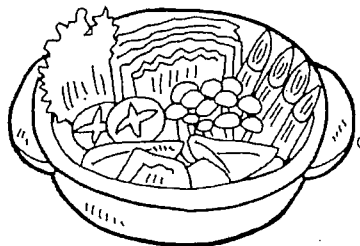
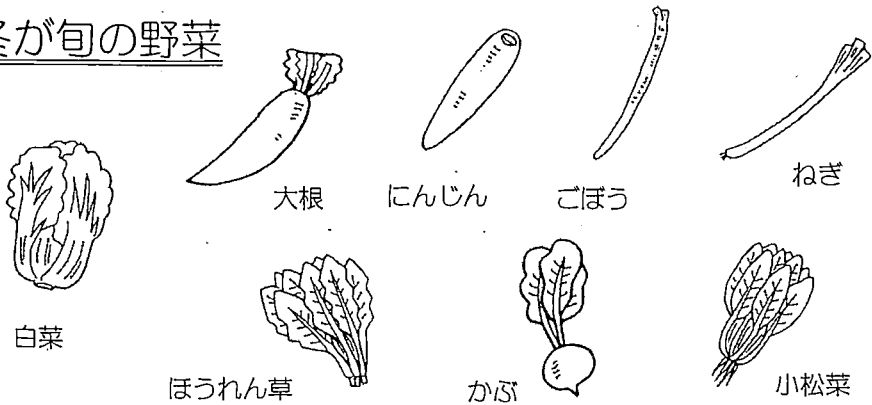
今年も残りわずかとなりました。この1年、元気に過ごすことができましたか。冷え込みが厳しく、空気が乾燥する今の時期は、かぜやインフルエンザが流行する季節です。元気に新しい年を迎えるために、規則正しい生活を送りましょう。



冬野菜をたくさん食べよう!

なべ料理は、肉や魚、豆腐などのたんぱく質と共にビタミンが豊富な冬野菜をたっぷりとることができるのでおすすめです。冬の野菜は、身体を温める効果があり、甘くて味が濃いものが多いのが特徴です。美味しく栄養豊富な旬の野菜を食べて、寒い冬を元気に乗り切りましょう!

冬が旬の野菜



皆で食べれば身体だけでなく
心もほかほかに温まります!

好き嫌いを克服しよう!

色々な食品や味を体験することは、単に栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながります。初めてその食品を食べた時に、たまたまおいしくなかったり、悪い印象があったりして、食わず嫌いになっていませんか?友達と一緒に食べたり、調理法を変えたりすることで、食べられるようになることもあります。

子どもの頃に色々なものを食べる体験をすることが、将来何でも食べられることにつながります。嫌いなものでも何年後かに食べられるようになることもあるので、食わず嫌いせず、少しずつでも食べる努力をしてみましょう。

~嫌いなものを好きになる方法~

<p>◆おいしい 旬の時に食べる</p>	<p>◆野菜などを育ててみる</p>	<p>◆自分で料理をしてみる</p>
<p>◆皆と一緒に食べる</p>	<p>◆食事の前に運動して お腹をすかせる</p>	<p>◆盛り付けを工夫して 楽しい食事にする</p>

~どうして好き嫌いはいけないの?~

食べものはそれぞれ違う『栄養素』が含まれています。食べものを食べると、その食べものに含まれている栄養素が体の中に入ります。栄養素が体の色々な組織に行きわたり、体を成長させ、元気に生活することができます。好き嫌いで食べないものがあると、その食べものにある栄養素を他のもので補わなければ不足してしまいます。栄養素が不足したままで生活していると体調を崩したり、何年も経ってから健康に影響が出たりすることがあります。たくさんの種類の食べものからたくさんの種類の栄養素を摂ることが大切です。

今月の献立より



◇鶏肉と大根の韓国風煮物【3日(月)】

<1人分の材料>

鶏肉	20 g
大根	60 g
厚揚げ	30 g
にんじん	20 g
白ねぎ	10 g
土生姜	0.5 g
いりごま	2 g
ごま油	0.5 g
(A)砂糖	3 g
(A)濃口醤油	5 g
(A)酒	0.7 g
(A)コチュジャン	0.2 g
(A)豆板醤	0.2 g
豚骨スープ	7 g
水	40 g

<作り方>

- ① 鶏肉・厚揚げは食べやすい大きさ、大根・にんじんは厚めのいちよう切り、白ねぎは斜めの薄切りにする。土生姜はすりおろして絞る。
- ② ごま油を熱し、鶏肉を炒め、しょうが汁・にんじんを加えて炒める。
- ③ 水・豚骨スープ・大根・厚揚げ・白ねぎを入れ、ひと煮立ちしたら(A)を加えて煮る。
- ④ いりごまを入れて仕上げる。



※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。

12月のスプーンの日は、

7日(金)、13日(木)です。



《忘れずにおはしとスプーンを持ってきましょう!》

◇大根の即席漬け【20日(木)】

<1人分の材料>

大根	20 g
(A)塩	0.2 g
(A)酢	2.7 g
(A)濃口醤油	2 g
(A)砂糖	2 g
(A)七味	0.01 g
(A)ごま油	0.1 g

<作り方>

- ① 大根は厚めのいちよう切りにし、下ゆでする。
- ② (A)を煮立て、大根を入れて煮、ごま油を入れて仕上げる。



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	5	15	200
酒				
醤油	みりん	6	18	230
みそ				
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