

栄養だより

2019年（令和元年）

5月号

貝塚市学校給食会

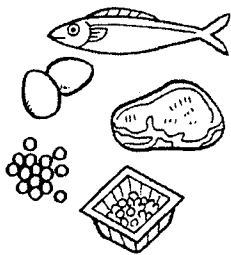
新年度になって1ヶ月が経ちました。新たな環境に少しずつ慣れてきたことと思います。しかし、疲れもたまってきている時期でもあります。元気に学校生活を送るためにも早寝・早起きをして、きちんと朝食をとり、生活リズムを整えましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう

6つの食品群からいろいろな食品を選ぶと栄養バランスのとれた食事になります。特に3群・4群が不足しやすく、また、6群の油の摂り過ぎは、肥満や生活習慣病を引き起こす要因になります。毎日の食事で食品群を活用し、健康な体づくりに役立てましょう。

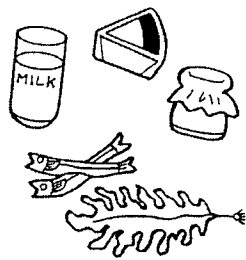
1群

骨や筋肉、血液などをつくるたんぱく質が豊富



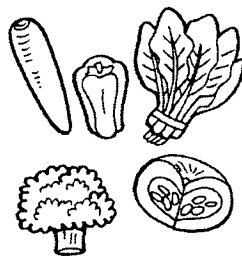
2群

丈夫な骨や歯をつくるカルシウムが豊富



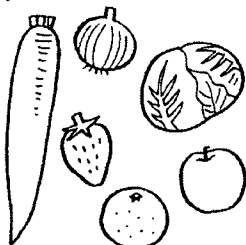
3群

皮膚や粘膜を健康に保つカロテンが豊富



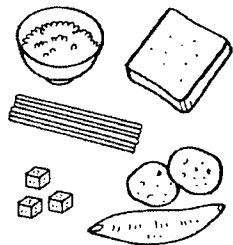
4群

病原菌への抵抗力を高めるビタミンCが豊富



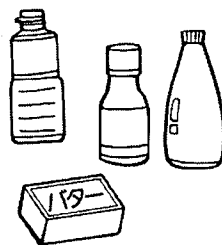
5群

体を動かすエネルギー源になる炭水化物が豊富



6群

効率のよいエネルギー源になる脂質が豊富

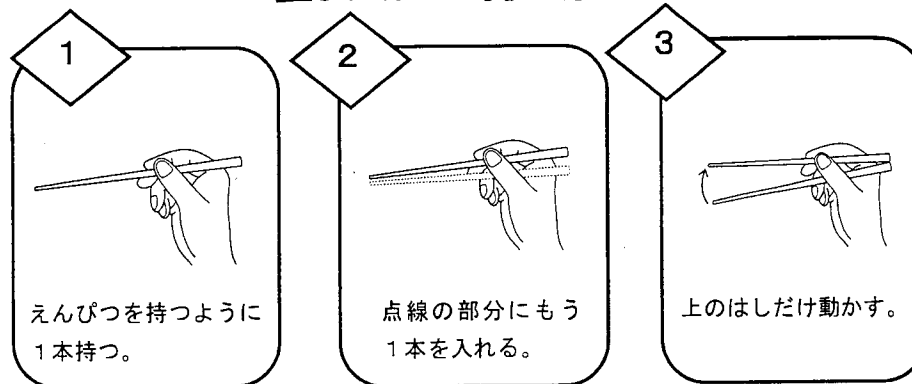


はしを正しく持っていますか？

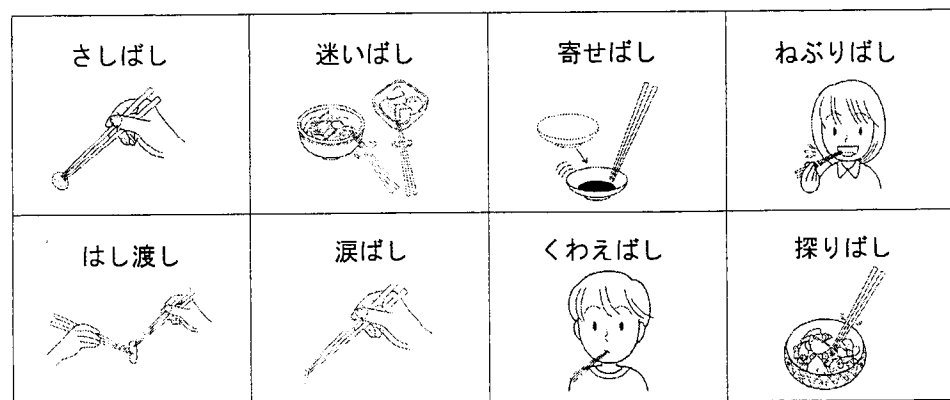
日本人の食事作法は、「はしに始まり、はしに終わる」と言われるほど、はしは重要な食器具です。正しいはし使いは食事がしやすく見た目も美しいので、正しいはし使いができるよう心がけましょう。

手と指は第二の脳とも呼ばれるくらい、脳の働きと密接に結びついています。上手なはし使いは、脳のパワーアップにつながるかもしれません。

☆正しいはしの持ち方☆



次のようなはしの使い方はマナー違反です！



マナーを守っておいしくいただきます

今月の献立より



◇チキンのトマトソース【16日（木）】

<1人分の材料>

鶏もも肉	60 g
塩	0.3 g
こしょう	0.02 g
トマト缶	50 g
玉ねぎ	30 g
しめじ	5 g
にんにく	0.1 g
ドライパセリ	0.05 g
オリーブ油	0.5 g
白ワイン	1.5 g
コンソメ	0.7 g

<作り方>

- ① 玉ねぎは薄切り、にんにくはみじん切り、しめじは石づきをとり、ほぐす。
- ② 鶏肉に塩・こしょうをして焼く。
- ③ オリーブ油を熱し、にんにく・玉ねぎ・しめじを加えて炒め、白ワイン・コンソメ・トマトを汁ごと入れて煮、パセリを入れる。
- ④ ②に③をかける。

※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。

5月のスプーンの日、

7日（火）、14日（火）、23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!》



◇厚揚げのみそ炒め【27日（月）】

<1人分の材料>

絹厚揚げ	50 g
キャベツ	50 g
玉ねぎ	20 g
にんじん	10 g
ピーマン	10 g
にんにく	0.2 g
(A) みそ	6 g
(A) 砂糖	4 g
(A) 濃口醤油	5 g
(A) 酒	2 g
ラード	0.5 g

<作り方>

- ① 厚揚げは油抜きをして角切り、キャベツ・ピーマンも角切り、玉ねぎは薄切り、にんじんは短冊切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② ラードを熱し、にんにくを炒め、玉ねぎ・厚揚げ・ピーマン・キャベツ・にんじんを加えて炒め、(A)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
醤油	みりん	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