

栄養だより 6月号

2019年(令和元年)

貝塚市学校給食会

梅雨の季節がやってきました。梅雨は1年の中で最も雨が多くなり、気温も高くなるので、食欲が落ちたり体がだるくなったりします。手洗いや身の回りの衛生に気をつけ、この時期を元気に乗り切りましょう。

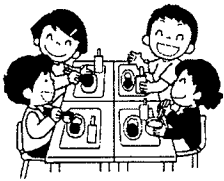


6月は食育月間です！！

毎月19日は「食育の日」、そして毎年6月は「食育月間」となっています。毎日の食事は、子どもの健康づくりに大きな役割を果たしています。栄養面だけでなく、豊かな心や社会性を育て、自分で判断し生活できる大人になるためにも、食育が果たす役割には大きなものがあります。食べものにまつわることは全て食育につながります。家でも食と健康を意識して、身近なことから「食育」に取り組んでみてください。

こんな「食育」がおすすめです

◎家族や仲間と楽しみながら食べる



◎一緒に食事の支度をする



◎「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整える



◎残さず食べる



◎食品表示をみて、食品を選ぶ



◎家庭菜園等で野菜を育てる

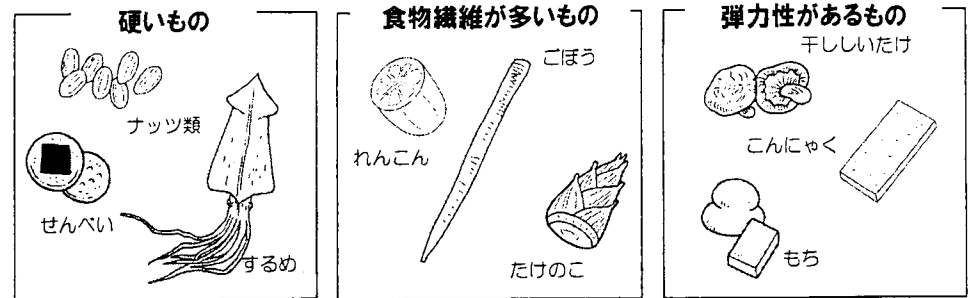


かみごたえのあるものを食べよう

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。私たちの体にとって、かむことはとても大切なことです。やわらかい食べものばかり食べていると、かむ力は次第に弱くなってしまいます。普段からかみごたえのある食べものを食べるようにしましょう。

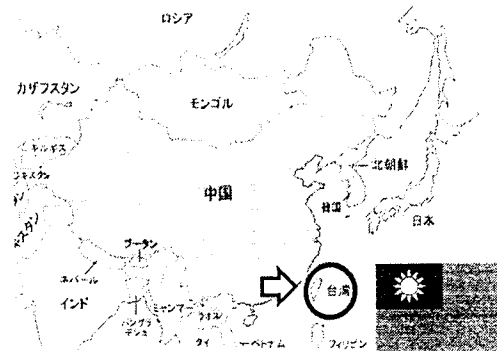


～かみごたえのある食べもの～



ホストタウン事業にかかる台湾料理の提供について

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会において、貝塚市は、台湾女子卓球チームのホストタウンに登録されました。台湾との国際交流事業の1つとして、大会開始400日前となる6月20日(木)に、台湾料理である「焼きビーフン」を学校給食で提供することになりました。台湾の食文化を知り、おいしくいただきましょう。



《台湾の食文化》

台湾では、屋台などで手軽に食事をする習慣があります。麺類・おかず・串焼きなどを売っている店がたくさんあり、その場で食べられるようになっているところが多いです。食べきれなかったものは持って帰って食べる習慣があるようです。

今月の献立より



◇キャベツとツナのサラダ【18日(火)】

◇ピリ辛豚みそ丼【5日(水)】

<1人分の材料>

豚もも肉薄切	30 g
(A)土生姜	0.5 g
(A)濃口醤油	1 g
(A)酒	1 g
(A)砂糖	1 g
(A)塩	0.1 g
(A)こしょう	0.01 g
たまねぎ	45 g
小松菜	15 g
ゆで塩	0.15 g
干しいたけ	0.3 g
(B)にんにく	0.1 g
(B)赤みそ	4 g
(B)豆板醤	0.15 g
(B)濃口醤油	1 g
(B)砂糖	1.5 g
(B)酒	1 g
(B)みりん	1 g
塩	0.2 g
こしょう	0.02 g

<作り方>

- ① 土生姜・にんにくはすりおろす。たまねぎは薄切り、小松菜はゆでてから3cmの大きさに、干しいたけは水で戻してスライスする。
- ② 豚肉は(A)で下味をつけておく。
- ③ ②・たまねぎを炒め、干しいたけを加えて炒める。
- ④ (B)を入れ、小松菜を加えてサッと炒め、塩・こしょうで味を調える。

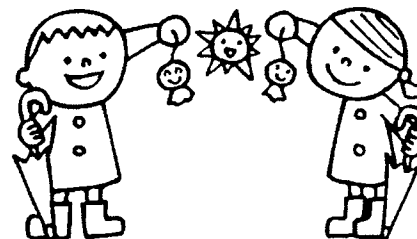


<1人分の材料>

キャベツ	60 g
にんじん	10 g
ホールコーン	10 g
ゆで塩	0.8 g
ツナ水煮	16 g
すりごま	2 g
(A)ごま油	0.8 g
(A)酢	5 g
(A)濃口醤油	4 g
(A)砂糖	3 g

<作り方>

- ① キャベツ・にんじんは1cmの短冊切りにして塩ゆでする。ツナ水煮は汁気を切る。
- ② (A)を煮立て、野菜・ツナを入れて煮る。
- ③ 白ごまを入れて仕上げる。



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 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

※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。

6月のスプーンの日、

6日(木)、10日(月)、17日(月)、
19日(水)、25日(火)、28日(金)です。

《忘れずにおはしとスプーンを持ってきましょう!》

