

栄養だより

19年(令和元年) 9月号
貝塚市学校給食会

長かった夏休みも終わり、2学期が始まりました。夏休み中は元気に過ごせましたか？これからは、夏の疲れが出やすい時期です。不規則になりがちだった生活のリズムを早く取り戻し、健康で快適な学校生活が送れるようにしましょう。

非常食について考えよう

9月1日は『防災の日』です。防災対策として、災害時の食事の備えについて考えましょう。

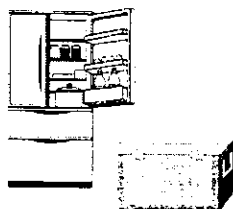
< 飲料水 >

飲料水は1日約3L必要です。必要量は、食べものや飲料水から体内に取り込む水分と、尿や汗として体外に出ていく水分とのバランスを考えます。災害時には食べものが不足するので、食事から水分がとりにくいため、普段以上に水分を補給する事が大切です。



< 冷蔵庫の食材 >

チーズや納豆などすぐに食べられる食材を切らさないようにしておくといいですね。冷凍庫に氷を作っておくと、停電時クーラーボックスの保冷剤として利用できるほか、溶かして飲料水としても使えます。



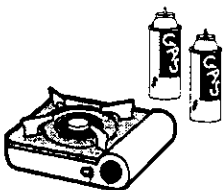
< 缶詰・レトルトパック・フリーズドライ >

肉・魚・野菜・果物の缶詰や、レトルトなど味が付いているものは、そのまま食べることができて、たんぱく質やビタミンを補うことができます。常温で保存できる野菜ジュースや果物の缶詰は特におすすめです。大きいサイズのもの、残っても冷蔵庫が使用できない場合があるので使い切りサイズのものを選びましょう。



< 調理器具 >

カセットコンロがあると加熱ができるため、温かいものが食べられます。替えのガスを必ず複数本用意しておきましょう。



食事と運動について考えよう！

9月28日(土)は、体育大会です。スポーツをするうえで体作りはとても重要です。しかし、いくら運動をして鍛えても、偏った食事や欠食をしていると貧血やスタミナ切れを起こすことがあります。普段の食事は、五大栄養素である炭水化物、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルがそろった栄養バランスの良い食事が基本ですが、試合前などは消化に時間のかかる揚げ物などは避け、エネルギーを蓄えるためにご飯や麺類などの炭水化物をしっかり食べるようにしましょう。



Q. 運動後、疲労を早く回復させるおススメの食事はありますか？

A. 体の疲労は、体内に乳酸が蓄積することによって起こります。運動による疲労、傷ついた筋肉を修復するために炭水化物とたんぱく質、ビタミンB1が豊富な食べもの(豚肉、ごま、大豆製品など)をしっかり食べるようにしましょう。疲れて食欲のない時は、汁物や煮込み料理など消化によいものをとるようにしましょう。



☆運動能力アップには、毎日の食事がとても重要です。

一度自分の食生活を見直し、自分の力を発揮できる体作りをめざしましょう。



9月から月1回パン給食が始まります♪

平成31年2月に実施したパン給食の試行を経て、令和元年9月より、月1回のパン給食が始まります。主食が個包装したコッペパンになり、おかわりはありません。小麦アレルギーでパンが食べられない生徒には、ご飯を提供します。

パンの配合割合は、小麦粉80gに対して、砂糖8%、ショートニング8%、塩2%以下、イースト2~3%、イーストフード0.1%以下です。乳は含まれていません。

月1回のパン給食、楽しみにしていてください😊

今月の献立より



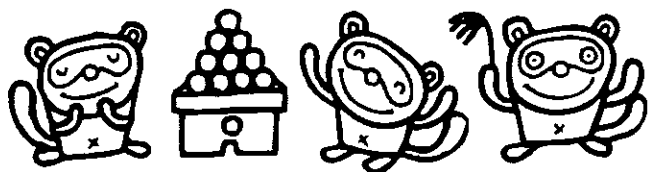
◇ごま蜜もち【2日(月)】

<1人分の材料>

もち 10g	3個
(A) 黒すりごま	2.5g
(A) 三温糖	1.5g
(A) 黒砂糖	1.5g
(A) 水あめ	5g
(A) 濃口醤油	0.8g
(A) 酢	0.08g
(A) 水	2.5g
片栗粉	0.1g

<作り方>

- ① もちはゆでる。
- ② (A)を煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつけ、もちを加えてからめる。

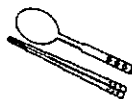


※材料は、給食1人分の可食量(皮や種などを除いた分量)です。作り方は大量調理の作り方になっています。ご家庭で作られる時は、右の表を参考にしてください。

9月のスプーンの日は、

3日(火)、10日(火)、17日(火)、
19日(木)、24日(火)です。

《忘れずにおはしとスプーンを持ってきましょう!》



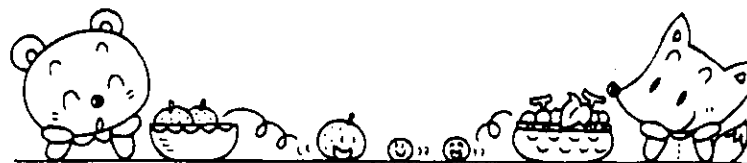
◇いわしのかば焼き【18日(水)】

<1人分の材料>

いわしの開き	1切
酒	0.4g
片栗粉	4.8g
揚げ油	4.8g
(A) 濃口醤油	10g
(A) 砂糖	6.5g
(A) みりん	6g
(A) 水	0.6g

<作り方>

- ① いわしに酒をかけ、片栗粉をまぶして揚げる。
- ② (A)をひと煮立ちさせ、タレを作り、①にかける。



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)	大きじ (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