

栄養だより 特別号

2020年(令和2年)

貝塚市学校給食会

今年度、募集した『食べたい給食大募集』の審査の結果が出ました。どの応募も良いもので選ぶのにとっても悩みましたが、審査の結果、最優秀賞1名、優秀賞2名、入選5名、アイデア賞10名が選ばれました。たくさんのご応募ありがとうございました。また、2月・3月の給食に登場しますので楽しみに待っててください。



※最優秀賞 (1名)

四中 3年生

「ビーフストロガノフ・いんげんとベーコンの炒め物・シーザーサラダ・りんごのコンポート」

工夫：温大をご飯と一緒に食べられるものにした。

※優秀賞 (2名)

一中 2年生

「回鍋肉・ひじき・マカロニサラダ・フルーツポンチ」

工夫：夏バテ防止にいいとされている豚肉をつかった回鍋肉にしました。

二中 3年生

「牛肉ときのこ玉ねぎの焼き肉のタレ炒め・揚げぎょうざ・わかめサラダ・キャベツと塩こんぶのあえもの」

工夫：焼肉のタレを入れていためることで食欲UP！ぎょうざににんにくを入れてスタミナUP！野菜をいろいろと使って、彩りを鮮やかにした。

※入選 (5名)

一中 2年生

「ミートパスタ・きんぴらごぼう・わかめとキャベツのサラダ・フルーツミックス」

工夫：スパゲッティがペペロンチーノしかないので、ミートパスタにした。フルーツミックスを入れて彩りを工夫した。

一中 2年生

「チンジャオロース・揚げぎょうざ・もやしとわかめのスープ」

工夫：色とりどりにして、栄養バランスもしっかり考えたこと。また、冷たいおかずには、汁物にした。

三中 1年生

「鶏のからあげの辛味ソースがけ・色どりたまご焼き・冷しゃぶ・ほうれん草のごまあえ」

工夫：お肉だけでなく、野菜をふんだんに使うことで、色どりに加えて栄養にも良い。

五中 1年生

「鶏むね肉のガーリックしょうゆチキン・中華風味の温野菜・きゅうりとトマトの中華風サラダ・寒天ゼリー」

工夫：夏の暑さで食欲低気味なときに少しでも食欲をそえられるニンニクやごま油を使った中華メニューにした。見た目にも涼しいゼリーを入れて、味だけでなく見た目にも楽しめるメニューにした。

五中 3年生

「ハッシュドビーフポテト・アスパラベーコン・かぼちゃサラダ・フルーツのチーズあえ」

工夫：普段あまりでてこないアスパラをとりに入れました。1つの給食の中で、食材があまりかぶらないようにしました。デザートはずっと食べられるようにあっさりにしました。

※アイデア賞 (10名)

一中 2年生

「チンジャオロース・ズッキーニとじゃがいものカレー粉炒め・中華サラダ・牛乳寒天(みかん)」

工夫：メインにはご飯がすすむボリュームのあるチンジャオロースにしました！腹持ちのいいジャガイモを使い食べやすくマヨネーズとカレー粉で味付け。残暑にもスッキリと食べられるようにお酢のきいた中華サラダ。牛乳寒天でカルシウムプラス！！です。

一中 2年生

「塩麴の唐揚げ・ほうれん草ときのこのソテー・具たくさん酢の物・フルーツポンチ」

工夫：塩麴の力でやわらかジューシー旨みたっぷり冷めてもおいしいです。夏場でもさっぱりヘルシーに栄養満点の具たくさん酢の物にしました。

二中 1年生

「しょうがやき・たけのこの煮物・マカロニサラダ・フルーツ寒天」

工夫：貝塚産のものをたくさん入れた。

二中 1年生

「にこみハンバーグ・なすとピーマンのなべしき・れんこんのきんぴら・つくだに」

工夫：主食のごはんに合うような献立にしました。そしたらごはんの残りが無いと思いました。野菜を中心にして野菜ぎらいをおいしい食べ物で克服できたらいいと思いました。

三中 1年生

「チーズハンバーグ・ほうれん草ときのこのポン酢和え・冷やしトマト・わらびもち」

工夫：バランスも考えながら、みんなが好きそうなメニューも入れました。冷たいおかずは、夏っぽい食べ物にしました。

三中 1年生

「水ナスと鶏肉のはさみ揚げ・ピーマンとじゃこの炒めもの・きゅうりとわかめの酢のもの・冷凍みかん」

工夫：泉州地域でとれる夏野菜をたっぷり使い、さっぱりとした味つけで、暑い夏でも食べやすいように工夫しました。

四中 1年生

「天井・もやしとにらの炒め物・キャベツとツナ・大学いも」

工夫：天井は季節によって旬の野菜が使える。相性の良さそうなものと栄養バランスを考えて具材を組み合わせた。

四中 1年生

「くりご飯・さんまの塩焼き・かぼちゃのにつけ・人参とれんこんとレタスのサラダ・ぶどう」

工夫：秋をイメージ！ご飯はくりご飯で秋を満喫し、さんまで旬を感じられるように考えた。六つの食品群を考えて立てた。

五中 2年生

「水茄子の豚肉巻き・小松菜のツナあえおひたし・蒸しサラダ・フルーツコンポート」

工夫：貝塚の水なすが使われている給食にした。全体的な色が暗くならないようにした。温かいおかずはできるだけごはんに合わせて。

五中 3年生

「あじの煮つけ・大根の煮つけ・のり巻き肉団子・ごぼうのサラダ・ブロッコリー・トマト・イチゴ・リンゴ」

工夫：イチゴとリンゴでビタミンCを摂取(冷小)。カロテンを多く含んでいるトマトとブロッコリーでカルシウムなどがUP！(冷大)のりと肉団子で1群と2群を摂取(温小)あじでたんぱく質はバッチリ(温大)

たくさんの応募、ありがとうございました！！



バランスよく食べましょう

食べものにはいろいろな栄養素が含まれており、体の中でそれぞれ違った働きをしています。毎日の食事ではいろいろな食べものを食べることによって、体に必要な栄養素を得ています。私たちの体は食べものからできています。健康な体作りのためにも栄養バランスを考えて、右の図を参考に毎日の食事では、いろいろな食品をとるように心がけましょう。

**ポイント
3つ**

- ・毎食、主食・主菜・副菜をそろえましょう。
- ・野菜は1日350gを目標に食べましょう。
- ・欠食せず、朝・昼・夕の3食をできるだけ決まった時間に食べましょう。



6つの基礎食品群

<p>< 赤 > 主に体の組織をつくる</p>	<p>< 緑 > 主に体の調子を整える</p>	<p>< 黄 > 主にエネルギーになる</p>
<p>【1群】 たんぱく質が多い食べもの</p>  <p>筋肉や骨を作る エネルギー源となる</p>	<p>【3群】 ビタミンA(カロテン)が多い食べもの</p>  <p>皮膚や粘膜を保護する 体の機能を調節する</p>	<p>【5群】 炭水化物が多い食べもの</p>  <p>エネルギー源となる 体の機能を調節する</p>
<p>【2群】 無機質(カルシウム)が多い食べもの</p>   <p>骨や歯を作る 体の機能を調節する</p>	<p>【4群】 ビタミンCが多い食べもの</p>   <p>体の機能を調節する</p>	<p>【6群】 脂質が多い食べもの</p>  <p>エネルギー源となる</p>