

栄養だより 3月号

2020年(令和2年)

貝塚市学校給食会

今年度も残りわずかとなりました。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期です。元気に春を迎えるために、1日3回の食事をきちんと食べて規則正しい生活をしましょう。

好き嫌いしないで何でも食べてみよう!

いろいろな食材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。「○○が嫌い!」という人、本当に嫌いなものですか?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?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、食わず嫌いにならず少しずつでも食べる努力をしてみましょう。



嫌いな食べものを好きになる方法

◇ 野菜などを育てる



◇ 自分で料理をする



◇ 食事の前に運動をしてお腹をすかせる



◇ 自分の好きな味に変えてみる



◇ 旬のおいしい時期に食べる



◇ 行楽などで大勢の人と一緒に食べる

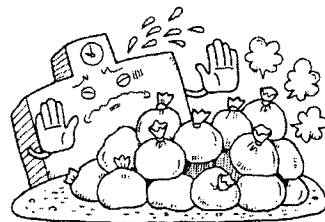


◇ 盛り付けを工夫して楽しい食事にする



「食品ロス」について考えよう!

「食品ロス」とは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品をいいます。食べものを捨てることはもったいないことで、環境にも悪い影響を与えてしまいます。日本での「食品ロス」の量は年間約643万トンになっています。これを日本人1人当たり換算すると、毎日お茶碗約1杯分(136g)のご飯の量を捨てていることになります。

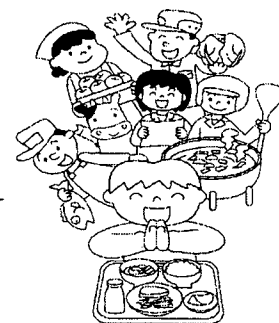


給食の残食も「食品ロス」です。給食を残して当たり前ではなく、残さないで食べようとする意識をもってほしいと思います。

「もったいない」の心を忘れずに

日本では昔から「もったいない」という言葉が使われてきました。まだ使えるもの、食べられるものを無駄にしてしまったときに使いますが、これは、日本ならではの概念だそうです。この言葉に感銘を受けたケニアのワンガリ・マータイさんは、「MOTTAINAI」(もったいない)という言葉の世界中に広める活動を進めてきました。

食事が作られるまでに関わってくれた人々や食べものの命に感謝していただきましょう。



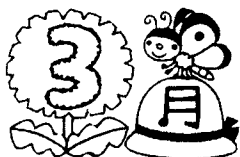
卒業おめでとう

~3年生のみなさんへ~

みなさんは、3年間で約510回の給食を食べてきました。

「食べることは生きること」です。心身共に健康な大人になるために、規則正しい食生活を送ることが大切です。これからは、自分で食べものを選ぶ機会が増えると思います。バランスよくしっかり食べて栄養を摂り、心も体も大きく成長することを願っています。

今月の献立より



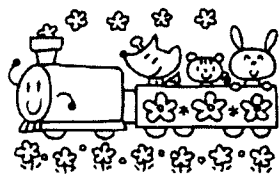
◇中華丼【3日(火)】

<1人分の材料>

豚肉	30g
いか	12g
酒	0.5g
白菜	40g
チンゲン菜	30g
たまねぎ	20g
にんじん	10g
干しいたけ	0.6g
土生姜	0.6g
ごま油	0.5g
(A)水	20g
(A)中華スープ	0.5g
(A)濃口醤油	5g
(A)オイスターソース	1.2g
(A)酒	1.2g
(A)砂糖	0.6g
片栗粉	2g

<作り方>

- ① 豚肉は薄切り、いかは酒をかける。白菜・チンゲン菜は3cmのざく切り、たまねぎは薄切り、にんじんは短冊切り、土生姜はみじん切りにする。干しいたけは水で戻し、スライスする。
- ② ごま油を熱し、土生姜を炒め、豚肉・いか・にんじん・たまねぎ・干しいたけ・チンゲン菜・白菜の順に炒める。
- ③ (A)を加えてひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつけて仕上げる。



※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。

3月のスプーンの日は、

3日(火)、6日(金)、12日(木)、
17日(火)、23日(月)です。



《忘れずにおはしとスプーンを持ってきましょう!》

◇豚肉のしゃぶしゃぶおろし醤油がけ【19日(木)】

<1人分の材料>

豚肉	50g
キャベツ	40g
にんじん	8g
しめじ	8g
ゆで塩	0.56g
(A)濃口醤油	3g
(A)酒	1g
削り節	2g
水	40g
大根	40g
ゆず果汁	2g

<作り方>

- ① 豚肉は薄切り、キャベツ・にんじんは短冊切り、しめじは石づきをとりほぐす。キャベツ・にんじん・しめじを塩ゆです。大根はすりおろす。
- ② 水が沸騰したら、削り節を入れてだしをとる。
- ③ 豚肉をゆでる。
- ④ ②・(A)を煮立て、大根を入れて煮、ゆず果汁を加えておろし醤油を作る。
- ⑤ 塩ゆでした野菜の上に③をのせ④をかける。



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