

えいようだより

2010年 10月
(平成22年) 貝塚市学校給食会

みなさんは魚を食べていますか？

まわりを海に囲まれている日本は、昔から魚を多く食べてきました。しかし、魚は苦手という人もいるかもしれません。魚のよいところを知って、もっと魚を食べましょう。



さかな えいよう 魚には栄養たっぷり

魚には、たんぱく質をはじめ、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルが豊富です。また、さばなどの青魚（背が青い魚）の油にはDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）がふくまれ、血液の流れをよくし生活習慣病を防ぐ効果があります。さらにDHAは、脳のはたらきをよくし、記憶力・判断力・集中力が高まると言われています。



DHA・EPAを多く含む青魚



いわし



さんま



まぐろ



さば

ほね さかな じょうず た 骨つきの魚、上手に食べられますか？



はして骨の上を伸ばして切り身を入れる。



伸ばしたところから、身をはずして食べる。



骨だけ残して、きれいに食べる。

さかな 魚のつくりとはたらき

皮

○皮を丈夫にし、成長を助けます。

軟骨・軟骨

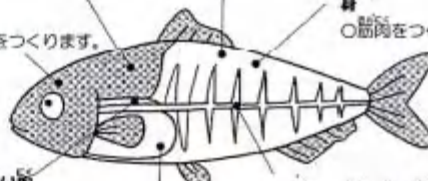
○肌をきれいにするコラーゲンを多く含んでいます。

骨

○血管や皮肉をつくれます。

骨

○筋肉をつくれます。



血合い肉

○血をつくり、酸素を供給します。

内臓（はらわた）

○骨をつくる手助けをします。

骨

○骨や歯を丈夫にしたり、気持ちを整えたりする働きがあります。

切り身をみると...

皮

血合い肉

骨



今月の献立より

◆ポトフ【14日(木)】

〈1人分の材料〉

ベーコン	10g
小型ウインナー	15g
じゃがいも	40g
たまねぎ	40g
大根	30g
キャベツ	15g
にんじん	10g
パセリ	0.5g
コンソメ	0.5g
濃口醤油	1g
塩	少々
こしょう	少々
鶏がらスープ	40cc

〈作り方〉

- ① ベーコンは3cmに切る。じゃがいもと大根は一口大に切る。たまねぎはくし型切り、キャベツは色紙切り、にんじんは乱切り、パセリはみじん切りにする。
- ② 鶏がらスープに調味料、ベーコン、ウインナー、にんじん、たまねぎ、大根、じゃがいもを入れ、ほぼ煮えたら、キャベツを加えて煮る。
- ③ 塩、こしょうで味を調え、パセリを入れて仕上げる。

※材料は、学校給食(大量調理)で、1人分のもので、作り方も給食での作り方になっています。ご家庭で作られるときは、調味料や水などを加減してください。

計量カップ・スプーンが使われるときは、右の表を参考にしてください。



◆鶏すきうどん【25日(月)】

〈1人分の材料〉

うどん	80g
鶏肉	20g
玉ねぎ	20g
白菜	20g
にんじん	10g
えのきたけ	5g
青ねぎ	4g
出し昆布	0.5g
削り節	3g
淡口醤油	2g
濃口醤油	4.5g
みりん	1.2g
砂糖	1g
水	130cc

〈作り方〉

- ① 鶏肉は一口大に切る。玉ねぎはうす切り、白菜はざく切り、にんじんはいちょう切り、えのきたけは半分に切り、青ねぎは小口切りにしておく。
- ② 水に出し昆布を入れ、煮立ったら削り節を入れて出しをとる。
- ③ 出し汁に鶏肉、調味料を入れ、にんじん、玉ねぎ、えのきたけ、白菜の順に入れて煮る。
- ④ 最後に青ねぎを加えて仕上げる。
- ⑤ うどんは、別にゆでておく。

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