

# えいようだより

2012年(平成24年)

12月号

貝塚市学校給食会

だんだん寒くなってきましたが、体調をくずしている人はいませんか？  
人間の体には、外から入ってきたウイルスをやっつけたり、病気を治したりする力  
があります。自分の体を治そうとする力を高めるためには、栄養や睡眠を十分に取  
り、しっかり運動することが大切です。

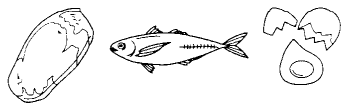
ふゆ げんき

## 冬を元気にのりきるための4つの栄養

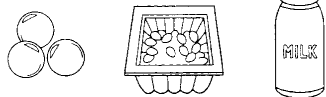
### たんぱく質をとろう！

たんぱく質は筋肉を作り、寒さに負けない丈夫な体にしてくれます。

肉・魚・卵・大豆・豆製品・牛乳などにたくさん含まれています。



にく さかな たまご



だいず なっとう ぎゅうにゅう

### 毎日欠かさず

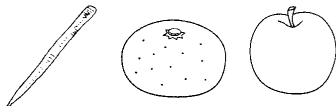
### ビタミンC！

ビタミンCは寒さに負けない体を作り、体の抵抗力を強くして風邪をひきにくくしてくれます。

色の濃い野菜や果物にたくさん含まれています。



はくさい たまねぎ かぶ



ごぼう みかん りんご

### ビタミンAも忘れずに！

ビタミンAはのどや鼻の粘膜を強くして、風邪をひきにくくしてくれます。

色の濃い野菜にたくさん含まれています。



ほうれんそう ブロccoliー かぼちゃ

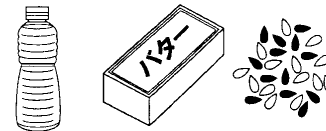


トマト ピーマン にんじん

### 脂質もとりましょう！

脂質は少しの量で、たくさんエネルギーになり、体を温かくしてくれます。(とりすぎに注意しましょう。)

油・バター・ごまなどにたくさん含まれています。



あぶら バター ごま

# 今月の献立より

## ◆チキンカレー【3日（月）】

〈1人分の材料〉

鶏もも肉	35g
塩	少々
玉ねぎ	60g
じゃがいも	40g
にんじん	10g
土しょうが	1g
にんにく	0.1g
カレー粉	0.6g
小麦粉	4g
油	0.5g
鶏がらスープ	50cc
コンソメ	0.5g
牛乳	6g
ケチャップ	4g
ソース	4g
チャツネ	3g
レモン汁	0.4cc
ローリエ（粉末）	0.01g
塩	少々
こしょう	少々

〈作り方〉

- ① 鶏肉は一口大に切り、塩をまぶしておく。
- ② 玉ねぎはくし形切り、じゃがいもは一口大に切る。にんじんはすりおろす。土しょうがとにんにくはみじん切りにする。
- ③ 熱した鍋で、小麦粉をよくかき混ぜながら薄茶色に色づくまで炒めて取り出しておく。
- ④ 油を熱し、にんにく、土しょうがを炒め、鶏肉、玉ねぎを加えてよく炒める。
- ⑤ 鶏がらスープ、コンソメ、ローリエ、じゃがいも、にんじんを入れて煮る。
- ⑥ ③の小麦粉とカレー粉を少量のスープで溶きのぼして入れる。
- ⑦ ソース、ケチャップ、チャツネ、塩、こしょうで調味する。
- ⑧ 最後に牛乳、レモン汁を加えて仕上げる。

※給食では、ナンやパンといっしょに食べます。

※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、調味料や水などの分量を加減してください。

計量カップ・スプーンを使われるときは、右の表を参考にしてください。

## ◆豚ソース丼【11日（火）】

〈1人分の材料〉

精米	90g
豚肉	50g
塩	少々
こしょう	少々
玉ねぎ	40g
チンゲンサイ	15g
塩	少々
にんじん	10g
油	0.5g
ソース	7g
濃口醤油	3g
砂糖	4g
水	15cc
片栗粉	1g
ごま油	0.3g

〈作り方〉

- ① 精米は洗って普通に炊く。
- ② 玉ねぎは薄切り、にんじんはいちよう切り、チンゲンサイは3cmに切って塩ゆでする。
- ③ 油を熱し、豚肉を炒め、塩、こしょうをし、玉ねぎ、にんじんを加えてさらに炒める。
- ④ チンゲンサイと合わせておいた調味料を加えて炒める。
- ⑤ 最後に水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を入れて仕上げる。

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)	大きじ (15cc)	カップ (200cc)
水	酢	5	15	200
酒				
醤油	みりん	6	18	230
みそ				
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