

えいようだより 2月号

貝塚市学校給食会

寒い時こそ朝ごはんをしっかりと食べよう!

朝晩の冷え込みが一段と厳しくなりました。

朝、ふとんから出るのがつらいという人はいませんか?

そんな時こそ、気合を入れて起き上がり、まずは朝ごはんをしっかりと食べましょう。朝ごはんを食べることで、寝ている間に下がっていた体温が上がり、体がポカポカしてきます。



朝ごはんをしっかりと食べると、いいことがいっぱい!

朝ごはんを食べないと...

脳のエネルギーとなり、勉強に集中できる。

体が温まり、1日を元気に活動するための準備が整う。

体が冷え、だるくなる。

だら~やる気がおきず、イライラしやすくなる。

腸を刺激し、便秘を防ぐ。

太りやすくなる。

バランスの良い朝ごはんとは...

足りない色をプラスすることで、バランスアップ!

3つの色の食べ物をそろえましょう。

●黄色の食べ物



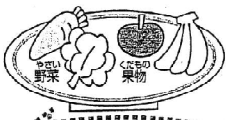
脳が目覚める!

●赤色の食べ物



体が目覚める!

●緑色の食べ物

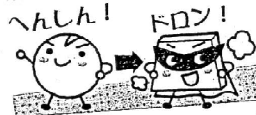


腸が目覚める!

大豆へんしんクイズ

2月3日は節分です。節分に食べる豆(大豆)はたんぱく質が豊富で、とても体に良い食べ物です。

大豆はいろいろな食べものに“へんしん”します。文章をよく読んで、の中に食べものの名前を書きましょう。一番下にある食べものから選んでください。



大豆を煮て、よ〜くしぼると にへんしん!
牛乳に負けないくらい栄養があるよ。

大豆とお塩と麹を混ぜてつくると にへんしん!
赤や白などいろいろな種類があるんだよ。

昔は大豆を煮してわらに入れてつくりました。1日寝かすとねばねばの にへんしん!
ほかほかご飯にかけて食べよう。

豆乳を煮ると表面にうすいまくができて にへんしん!
日本では最初、お坊さんが食べる精進料理に使われました。

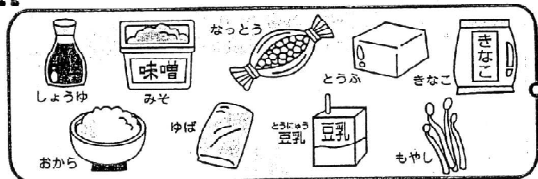
大豆を煮てしぼって、にがりや固めると にへんしん!
四角や丸いものがあるね。

大豆と塩水、麹などを混ぜてつくると にへんしん!
和食の味づけには欠かせないものだよ。

大豆が成長して芽が出ると にへんしん!
給食でもたくさん使われているね。

大豆を磨って粉にすると にへんしん!
揚げパンにかけるとおいしいね。

豆乳をしぼった後に残ったものは にへんしん!
「卵の花」という別の名前もあるよ。



今月の献立より



◆さわらのバーベキューソース【7日(木)】

〈1人分の材料〉

さわら	50g (1切れ)
白ワイン	1g
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	5g
揚げ油	適量
濃口醤油	3g
酒	2g
砂糖	1.5g
青ねぎ	2g
土しょうが	1g
にんにく	0.05g
りんご	8g

〈作り方〉

- ①青ねぎは小口切り、土しょうが・にんにく・りんごはすりおろす。
- ②さわらは塩、こしょう、白ワインで下味をつけ、片栗粉をまぶして揚げる。
- ③調味料に青ねぎ、土しょうが、にんにくを入れて煮立て、最後にりんごを入れて煮る。
- ④揚げた魚にソースをかける。

※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、調味料や水などは加減してください。

計量カップ・スプーンを使われるときは、表を参考にしてください。

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

◆豚肉と野菜の香り炒め【8日(金)】

〈1人分の材料〉

豚肉	40g
塩	少々
こしょう	少々
にんじん	10g
まいたけ	12g
にら	5g
油	0.5g
にんにく	0.1g
濃口醤油	2g
酒	1g
コチュジャン	0.1g

〈作り方〉

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。にんじんは千切り、まいたけは石づきを取ってほぐす。にらは3cmに切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②油を熱し、にんにく、豚肉を炒め、塩、こしょうをし、にんじん、まいたけ、にらを加えて炒める。
- ③調味料を加えて味を調える。



◆ゆずあえ【18日(月)】

〈1人分の材料〉

白菜	30g
小松菜	10g
塩	少々
しめじ	5g
細切り昆布	0.2g
砂糖	0.5g
淡口醤油	2.5g
みりん	0.2g
ゆず果汁	0.5g

〈作り方〉

- ①白菜はざく切り、しめじは石づきを取ってほぐす。小松菜は3cmに切って塩ゆでする。細切り昆布は水で戻しておく。
- ②調味料を煮立て、白菜の軸、しめじ、細切り昆布、白菜の葉、小松菜の順に煮る。
- ③ゆず果汁を入れて仕上げる。