

えいようだより

2011年(平成23年)
9月号
貝塚市学校給食会

2学期が始まりました。生活リズムを整え、規則正しい

食生活をするのが大切です。毎日を元気に過ごすために、

朝ごはんをきちんと食べましょう。



健康づくりに欠かせない朝ごはん

1日の活動力のもとになる

朝ごはんを食べることで、集中して勉強や運動ができます。朝ごはんは、1日を元気に過ごすために、もっとも大切な食事です。



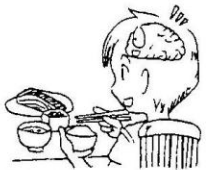
生活リズムを整える

朝ごはんを食べることで、決まった時間に食事をとることができ、生活リズムが整います。



頭の働きがよくなる

朝ごはんを食べることで、体全体を自覚めさせ、脳も活発に働きます。



便秘をしなくなる

朝ごはんを食べることで、腸を刺激し、ウンチが出やすくなります。

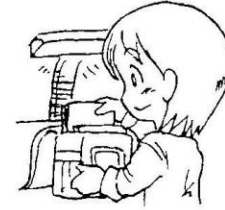
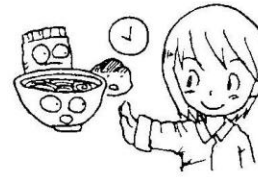


朝ごはんをおいしく食べるために...

★夜食を食べないようにしましょう。

★翌日の準備は、前日の白にしておきましょう。

★早寝早起きをしましょう。早起きをしてお手伝いなどをするとおなかがすきます。



朝ごはんもひと工夫で栄養満点！！

★みそ汁を良くたくさんにする！

⇒豆腐やわかめだけではなく、季節の野菜やきのこなどをプラスして、給食の豚汁などを参考にしてみよう。

★オムレツに野菜をたくさん使う！

⇒たまねぎやミックスベジタブルを入れて、カラフルなオムレツにすると食欲も出そうですね。

★野菜サラダもひと工夫する！

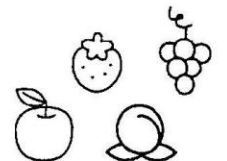
⇒野菜は、生よりゆでの方がたくさん食べられます。

★食パンに好みの具をのせる！

⇒チーズやハム、きゅうりなどの野菜をのせてみよう。

★ヨーグルトに果物を加える！

⇒季節の果物を加えて、ビタミンたっぷり。体の調子も整います。



今月の献立より

◆野菜とじゃこの炒め煮【9日（金）】

〈1人分の材料〉

木なす	20 g
ピーマン	10 g
土しょうが	0.5 g
ちりめんじゃこ	5 g
ごま油	0.5 g
白ごま	1 g
濃口醤油	3 g
砂糖	1.5 g

〈作り方〉

- ① なすはいちょう切りにして、水につけておく。ピーマンは千切り、土しょうがはみじん切りにする。ちりめんじゃこは熱湯をかける。白ごまは炒る。
- ② ごま油を熱し、土しょうがを炒め、なす、ピーマン、ちりめんじゃこを加えて炒める。
- ③ 調味料を加え、白ごまを入れて仕上げる。

◆冬瓜とろみ汁【15日（木）】

〈1人分の材料〉

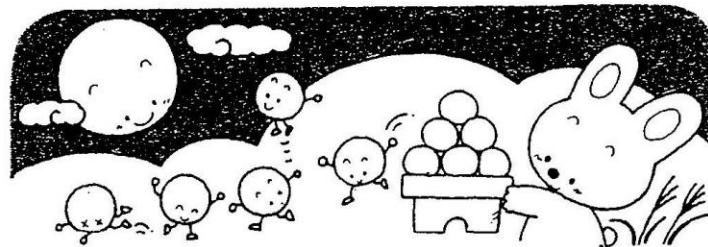
鶏肉	10 g
冬瓜	40 g
さつまいも	20 g
にんじん	10 g
干しいたけ	1 g
みつば	4.6 g
淡口醤油	2 g
塩	少々
酒	1 g
削り節	3 g
水	120 cc
片栗粉	1.5 g

〈作り方〉

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切る。干しいたけは洗ってもどし、細切りにする。さつまいもは厚めのいちょう切り、にんじんはいちょう切り、みつばは2 cmに切る。冬瓜は皮を厚めにむいて2 cm角に切る。
- ② 水が沸騰したら、削り節を入れてだしをとる。
- ③ だし汁に、鶏肉、にんじん、干しいたけ、さつまいも、冬瓜を入れ、やわらかくなったら調味料を入れる。
- ④ みつばを加え、水溶き片栗粉でとろみをつけて仕上げる。

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 (5 cc)	大さじ (15 cc)	カップ (200 cc)
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



※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、左の表を参考にしてください。

