

えいようだより

2012年(平成24年)

11月号

貝塚市学校給食会
貝塚市立東山小学校

にほんしょく みなお 日本食を見直そう

～『まごわ(は)やさしい』は健康な食生活のキーワード～

この言葉は、健康的な食生活を送るために役立つ食材の最初の文字をとって

います。日本食は主食に米、副食に『まごわ(は)やさしい』の食材を組み合わせ

ています。これらの食材を毎日の食事に上手に取り入れて食べましょう。



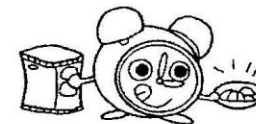
11月8日は「いい歯の日」

つぎのことに気をつけて、
健康な歯で食事をしましょう！

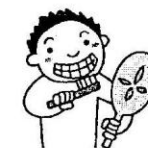
<よくかんで食べる>



<おやつは食べる量と時間を決める>



<食べた後はしっかり歯みがき>



ま まめ だいずせいひん 豆・大豆製品

豆には、良質のたんぱく質・ミネラル・食物せんいが豊富です。少量でも意識して食べると生活習慣病予防になります。



こ ごま

ごまには、じょうぶな骨や歯を作るカルシウム・血を作るもとになる鉄・体の中の余分なコレステロールを減らす脂質が含まれています。



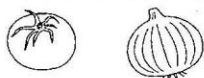
わ わかめなどの海そう

海そうには、成長期に欠かせないカルシウムや鉄などのミネラルがたくさん含まれています。



や やさい 野菜

野菜には、体の調子を整えるビタミン・ミネラル・食物せんいがたくさん含まれています。



さ さかな 魚

魚には、血液をサラサラにしたり脳の働きをよくする脂質が含まれています。



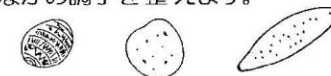
し しいたけなどのきのこ

きのこには、カルシウムの吸収を助けるビタミンDがたくさん含まれていて、骨をじょうぶにします。



い いも

いもには、食物せんいがたくさん含まれていて、おなかの調子を整えます。



今月の献立より

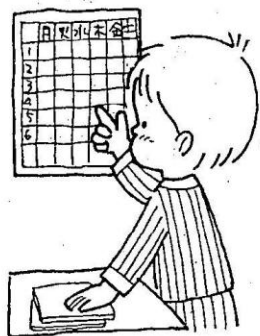
◆大根とベーコン煮物【2日（金）】

〈1人分の材料〉

| | |
|------|--------|
| 大根 | 50 g |
| ベーコン | 10 g |
| 油 | 0.5 g |
| 砂糖 | 1.5 g |
| 濃口醤油 | 2 g |
| みりん | 1 g |
| 水 | 1.0 cc |

〈作り方〉

- ①大根は厚めのいちよう切り、ベーコンは3cmに切る。
- ②油を熱し、ベーコンと大根を炒め、調味料を加えて煮る。



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 |

◆ひじきごはん【6日（火）】

〈1人分の材料〉

| | |
|--------------|-------|
| 精米 | 72 g |
| 精麦 | 8 g |
| ひじき | 2 g |
| 鶏肉 | 15 g |
| にんじん | 10 g |
| うすあげ | 5 g |
| グリーンピース (冷凍) | 5 g |
| 油 | 0.5 g |
| 砂糖 | 2 g |
| 塩 | 0.4 g |
| 淡口醤油 | 3 g |
| 酒 | 2 g |
| だし昆布 | 0.5 g |
| 削り節 | 1 g |
| 水 | 適量 |

〈作り方〉

- ①米と麦を洗って30分程水につけ、ザルにあけて水気を切っておく。
- ②水にだし昆布を入れ、煮立ったら削り節を入れてだしをとる。
- ③鶏肉は食べやすい大きさに切って醤油と酒の一部で下味をつけておく。ひじきは洗って水でもどす。にんじんは千切り、うすあげは油抜きをして短冊切りにする。
- ④油を熱し、鶏肉、ひじき、にんじん、うすあげを炒め、調味料で味をつける。
- ⑤米、麦、だし汁を入れて炊く。
- ⑥グリーンピースを入れて仕上げる。



※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、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、左の表を参考にしてください。

