













栄養だより

2020年(令和2年)
10月号
貝塚市学校給食会

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことに取り組むことができる季節です。

そして、味覚の秋といわれるように、さつまいも、栗、きのこ類などの食べものが旬を迎えます。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

秋が旬の食材

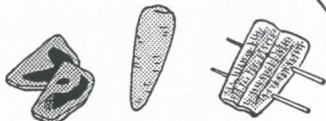
<p>米</p>  <p>新米は香りが良く、やわらかくて、独特のうまみを楽しむことができます。</p>	<p>しいたけ</p>  <p>しいたけは低カロリーで食物繊維が豊富に含まれています。</p>	<p>しめじ</p>  <p>しめじは「香りまつたけ、味しめじ」といわれるほど味が良いといわれています。</p>
<p>エリンギ</p>  <p>エリンギはきのこの中でもしっかりとした歯ごたえがあります。</p>	<p>栗</p>  <p>栗には食物繊維やビタミン類、ミネラル類などが含まれています。</p>	<p>鮭</p>  <p>鮭には良質なたんぱく質や脂質、ビタミンAやビタミンDなどの栄養成分が含まれています。</p>
<p>秋刀魚</p>  <p>秋刀魚のあぶらには視力や脳の発達を促す作用があるDHAが含まれています。</p>	<p>梨</p>  <p>梨には解熱作用があり、のどの渇きを止める効果があります。</p>	<p>ぶどう</p>  <p>ぶどうにはアントシアニンとよばれるポリフェノールが含まれていて、病気を予防する働きがあります。</p>
<p>柿</p>  <p>柿のビタミンCはみかんの2倍含まれています。体の調子を整えます。</p>	<p>さつまいも</p>  <p>さつまいもには食物繊維が豊富に含まれていて、便秘を解消します。</p>	<p>里芋</p>  <p>里芋のぬめりの成分はムチンといわれます。たんぱく質の消化や吸収を助ける効果があります。</p>

10月10日は「目の愛護デー」です

パソコンやスマートフォンなどの使用でずっと目を使いすぎていませんか？目が疲れると、頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。使用時間を決めたりして、だらだら見ないようにしましょう。遠くを見るなどして目を休ませ、日頃から栄養バランスのよい食事をとり、疲れ目に効果的な食べものを積極的に摂ることが大切です。


目の健康によい食べものは..

ビタミンA、カロテン




レバー、にんじん、うなぎ など

アントシアニン



ブルーベリー、ぶどう、なす など



風邪や病気を防ぐにはどうすればいいの？

私たちの体は外部から侵入したウイルスなどと戦う抵抗力が備わっています。偏った食事や睡眠不足などは、体の抵抗力を弱めてしまうので、日頃から抵抗力を高める生活を送るようにしましょう。栄養バランスのよい食事・早寝・早起き・適度な運動などの規則正しい生活を送ることで体内の抵抗力を高めることができます。

食事

睡眠

運動





今月の献立より



◇鶏肉と大根の韓国風煮物【6日（火）】

<1人分の材料>

鶏肉	20 g
大根	60 g
絹厚揚げ	30 g
にんじん	20 g
白ねぎ	10 g
土生姜	0.5 g
いりごま	2 g
ごま油	0.5 g
(A) 砂糖	3 g
(A) 濃口醤油	5 g
(A) 酒	0.7 g
(A) コチュジャン	0.2 g
(A) 豆板醤	0.4 g
豚骨スープ	7 g
水	40 g

<作り方>

- ① 大根とにんじんはいちょう切りにする。白ねぎは斜め薄切り、土生姜はすりおろしてしぼる。
- ② ごま油を熱し、鶏肉を炒め、しょうが汁・にんじんを加えて炒める。
- ③ 水・豚骨スープ・大根・厚揚げ・白ねぎを入れ、ひと煮立ちしたら(A)を加えて煮る。
- ④ いりごまを入れて仕上げる。

※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、右の表を参考にしてください。

10月のスプーンの日、

12日(月)、23日(金)、27日(火)です。

《忘れずにおはしとスプーンを持ってきましょう!》



◇ピリ辛豚みそ丼【15日（木）】

<1人分の材料>

豚肉	40 g
(A) 土生姜	0.5 g
(A) 濃口醤油	1 g
(A) 酒	1 g
(A) 砂糖	1 g
(A) 塩	0.1 g
(A) こしょう	0.01 g
玉ねぎ	45 g
小松菜	15 g
ゆで塩	0.15 g
干しいたけ	0.3 g
(B) にんにく	0.1 g
(B) 赤みそ	4 g
(B) 豆板醤	0.15 g
(B) 濃口醤油	1 g
(B) 砂糖	1.5 g
(B) 酒	1 g
(B) みりん	1 g
塩	0.2 g
こしょう	0.02 g

<作り方>

- ① 土生姜・にんにくはすりおろす。玉ねぎは薄切り、小松菜は茹でてから3cmの大きさに、干しいたけは水で戻してスライスする。
- ② 豚肉は(A)で下味をつけておく。
- ③ ②・玉ねぎを炒め、干しいたけを加えて炒める。
- ④ (B)を入れ、小松菜を加えてサッと炒め、塩・こしょうで味を調える。



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	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	3	9	110
片	栗	3	9	130
ト	マトケ	5	15	230
ウ	スター	6	18	240
油		4	12	180