

栄養だより

2020年（令和2年）

11月号

貝塚市学校給食会

秋も深まり朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。ふとんから出にくい季節になります。時間が余裕をもって朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。旬の食べものを取り入れながら、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

なぜ栄養バランスがよい食事が大切なの？

食べものにはいろいろな栄養素が含まれ、それぞれに含まれる栄養素の種類や量が異なります。私たちの体は食べものから作られています。そのため、丈夫な体を作るために、いろいろな種類の食べものを組み合わせて、栄養のバランスの良い食事をすることが大切です。



6つの基礎食品群を覚えよう

<1群>魚、肉、卵、豆・豆製品など、主にたんぱく質を多く含む食品です。

<2群>牛乳・乳製品、小魚、海そうなど、主に無機質を多く含む食品です。

<3群>緑黄色野菜で、主にビタミンA（カロテン）を多く含む食品です。

<4群>その他の野菜や果物で、主にビタミンCを多く含む食品です。

<5群>ごはん、パン、いも、砂糖など、主に炭水化物を多く含む食品です。

<6群>油、バター、マヨネーズなど、主に脂質を多く含む食品です。

○月○日()



6つの基礎食品群とは、主に含まれる栄養素ごとに食品を1群から6群の6つのグループにわけたものです。それぞれの食品群全てから食品を組み合わせてとることで、栄養のバランスが整います。



11月23日は、「勤労感謝の日」です



私たちが毎日おいしく食事ができるのは、食材を作ってくれる農家の人やその食材を運んでくれる人、調理してくれる人など多くの人たちが働いてくれているからです。家庭でも買い物をして料理をする人がいるから、食事をとることができます。

また、日本には四季があり、1年を通して季節の食べものがたくさんあります。いろいろな食材が食べられることにも感謝して食べましょう。

《 食べものを大切にするためにできること 》

～「食品ロス」をなくしていきましょう！～

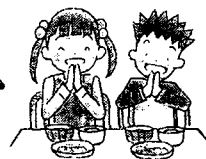


「食品ロス」とは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。食べものを捨てることはもったいないことで、環境にも悪い影響を与えてしまいます。給食の残食も「食品ロス」です。給食を残すことは「もったいない」、「残さないで食べよう」という意識をもってほしいと思います。

また、自分で調理をする時は、食材の皮をむいたり、端を切り落としたりする時に捨てる部分を少なくしましょう。

残さず食べよう

いただきます



ごちそうさま

作ってくれた人、育ててくれた人、生き物の命に感謝して食べましょう。

買いすぎに注意しよう



家のストックを確認して、値段が安いからといって買いすぎないようにしましょう。

無駄なく調理しよう



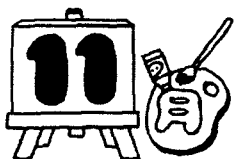
作りすぎて残った料理は、リメイクレシピなどで工夫しましょう。

注文しすぎに注意しよう



外食の時には、自分の食べられる量を注文するようにしましょう。

今月の献立より



◇鶏ごぼうそぼろ【12日(木)】

<1人分の材料>

鶏ひき肉	10g
ごぼう	18g
にんじん	10g
きざみあげ	5g
グリーンピース	5g
干しいたけ	0.5g
(A)濃口醤油	6g
(A)砂糖	4g
(A)酒	1g
油	0.3g

<作り方>

- ① ごぼうはさがし、水にさらす。にんじんは千切り、きざみあげは油抜き、グリーンピースはザルにあげ水をかける。干しいたけはスライスし、水で戻す。
- ② 油を熱し、ひき肉・にんじん・ごぼう・あげ・しいたけを炒める。
- ③ (A)を加え、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、右の表を参考にしてください。

11月のスプーンの日は、

2日(月)、9日(月)、13日(金)、16日(月)、
19日(木)、25日(水)、27日(金)です。

《忘れずにおはしとスプーンを持ってきましょう!》



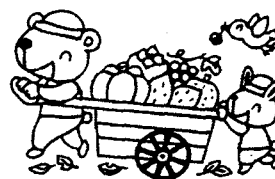
◇ひき肉と小松菜のんにく炒め【27日(金)】

<1人分の材料>

鶏ひき肉	15g
小松菜	40g
にんじん	5g
油	0.2g
(A)にんにく	0.5g
(A)土生姜	0.5g
(B)酒	0.5g
(B)濃口醤油	1.5g
(B)塩	0.3g

<作り方>

- ① 小松菜は3cm、にんじんは短冊切り、にんにく・土生姜はみじん切りにする。
- ② 油を熱し、(A)・鶏肉・野菜を炒め、(B)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	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