

# 栄養だより

2021年（令和3年）

3月号

貝塚市学校給食会

今年度も残りわずかとなりました。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期です。元気に春を迎えるために、1日3回の食事をきちんと食べて規則正しい生活をしましょう。

## 好き嫌いしないで何でも食べてみよう！

いろいろな食材や味を体験することは、単に栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながります。「〇〇が嫌い！」という人、本当に嫌いなものですか？初めてその食品を食べた時に、たまたまおいしくなかったり、悪い印象があったりして、食わず嫌いになっていませんか？苦手なものでも何年後かに食べられるようになることもあるので、食わず嫌いにならず少しずつでも食べる努力をしてみましょう。



## 苦手な食べものを好きになる方法

◇ 野菜などを育てる



◇ 自分で料理をする



◇ 旬のおいしい時期に食べる



◇ 食事の前に運動してお腹をすかせる



◇ 自分の好きな味に変えてみる

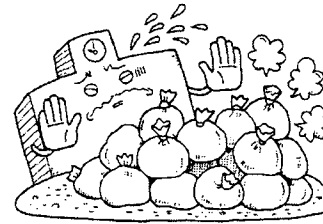


◇ 盛り付けを工夫して楽しい食事にする



## 「食品ロス」について考えよう！

「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をいいます。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。日本での「食品ロス」の量は年間約643万トンになっています。これを日本人1人当たり換算すると、毎日お茶碗約1杯分のご飯の量を捨てていることになります。



給食の残食も「食品ロス」です。給食を残して当たり前ではなく、残さず食べてもらう意識をもってほしいと思います。

## 「もったいない」の心を忘れずに

日本では昔から「もったいない」という言葉が使われてきました。まだ使えるもの、食べられるものを無駄にしてしまったときに使いますが、これは、日本ならではの概念だそうです。この言葉に感銘を受けたケニアのワンガリ・マータイさんは、「MOTTAINAI」（もったいない）という言葉の世界中に広める活動を進めてきました。

食事が作られるまでに関わってくれた人々や食べものの命に感謝していきましょう。



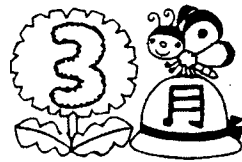
## 卒業おめでとう

～3年生のみなさんへ～

みなさんは、3年間で約500回の給食を食べてきました。

「食べることは生きること」です。心身共に健康な大人になるために、規則正しい食生活を送ることが大切です。これからは、自分で食べものを選ぶ機会が増えると思います。バランスよくしっかり食べて栄養を摂り、心も体も大きく成長することを願っています。

# 今月の献立より



## ◇鶏肉のから揚げ香味ソースがけ【8日(月)】

### <1人分の材料>

鶏もも肉	3切
塩	0.2g
こしょう	0.02g
片栗粉	6g
揚げ油	6g
にんじん	5g
えのきたけ	5g
たまねぎ	5g
ごま油	1.5g
(A)砂糖	2g
(A)濃口醤油	5g
(A)酢	3g

### <作り方>

- ① にんじん・えのきたけ・たまねぎはみじん切りにする。
- ② 鶏肉に塩・こしょうをし、片栗粉をまぶして揚げる。
- ③ ごま油を熱し、にんじん・えのきたけ・たまねぎを炒め、(A)を加えてひと煮立ちさせて②にかける。



※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。

### 3月のスプーンの日は、

4日(木)、17日(水)、19日(金)、  
22日(月)、23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!》

## ◇煮豆【9日(火)】

### <1人分の材料>

大豆	10g
にんじん	10g
こんにやく	10g
昆布	0.5g
(A)砂糖	1.3g
(A)濃口醤油	1.8g
水	18g

### <作り方>

- ① にんじんは1cmのさいの目切り、こんにやく・昆布は1cmの角切りにする。
- ② 水に材料を入れて煮る。
- ③ 材料が柔らかくなったら(A)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)

計量器 食品名	小さじ (5cc)	大さじ (15cc)	カップ (200cc)
水	5	15	200
酢	5	15	200
酒	5	15	200
醤油	6	18	230
みりん	6	18	230
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