

えいようだより

2012年(平成24年)
3月号
貝塚市学校給食会

ねんかん しょくせいかつ きゅうしょく 1年間の食生活や給食についてふいかえろう!

ねんかん おも だ ちゅうせん
1年間の「えいようだより」を思い出して、クイズに挑戦しよう!

<p>だいもん がつごう 第1問; 4月号</p> <p><u>マナーを守って食べよう</u></p> <p>た 食べる時、ひじをついて食べてもよい。</p> <p>○か×か?</p> 	<p>だいもん がつごう 第2問; 5月号</p> <p><u>貝塚市の給食の紹介</u></p> <p>かいづかさん こめ ひんしゅ 貝塚産のお米の品種は、『ヒノヒカリ』</p> <p>である。○か×か?</p> 	<p>だいもん がつごう 第3問; 6月号</p> <p><u>よく噛んで食べよう</u></p> <p>よく噛んで食べると虫歯予防になる。</p> <p>○か×か?</p> 	<p>だいもん がつごう 第4問; 7月号</p> <p><u>気をつけよう 夏の生活</u></p> <p>すいぶんほきゅう 水分補給には、甘いジュースがよい。</p> <p>○か×か?</p> 
<p>だいもん なつやす ごう 第5問; 夏休み号</p> <p><u>夏バテをふきとばす</u></p> <p>げんき 『元気のひけつ』</p> <p>〇〇〇〇・運動・睡眠が大切です。</p> <p>○に入る言葉は?</p> 	<p>だいもん がつごう 第6問; 9月号</p> <p><u>朝ごはんを食べよう</u></p> <p>あさごはんを食ると、頭の働きがよく</p> <p>なる。○か×か?</p> 	<p>だいもん がつごう 第7問; 10月号</p> <p><u>地産地消について知ろう</u></p> <p>かいづかし ゆうめい のうさんぶつ みず 貝塚市でとれる有名な農産物は、『水ナス』</p> <p>である。○か×か?</p> 	<p>だいもん がつごう 第8問; 11月号</p> <p><u>感謝の気持ちを込めて</u></p> <p>いただこう</p> <p>わたしたちは、食べ物の『〇〇〇』を</p> <p>いただいています。○に入る言葉は?</p> 
<p>だいもん がつごう 第9問; 12月号</p> <p><u>かぜに負けない食生活をしよう</u></p> <p>いろのこい やさい りょくおうしょく やさい 色のこい野菜(緑黄色野菜)は、</p> <p>どちら?</p>  <p>ブロッコリー きゅうり</p>	<p>だいもん ふゆやす ごう 第10問; 冬休み号</p> <p><u>おせち料理</u></p> <p>『まめ(まじめ)に働き、まめ(健康)に</p> <p>暮らせますように』と、願いが込められて</p> <p>いるおせち料理は?</p> 	<p>だいもん がつごう 第11問; 1月号</p> <p><u>学校給食週間(日本の食べ物)</u></p> <p>さかな せいちょう か 魚には、成長に欠かせない『カルシウム』</p> <p>がたくさんある。○か×か?</p> 	<p>だいもん がつごう 第12問; 2月号</p> <p><u>大豆の変身</u></p> <p>だいず みそ げんりょう 大豆は、味噌の原料になる。○か×か?</p> 

答えは、裏を見てね!

今月の献立より

◆さんまの香梅煮【6日（火）】

〈1人分の材料〉

（冷）さんま（筒切り）	50 g
梅干し	3.4 g
土しょうが	1 g
濃口醤油	5 g
砂糖	4 g
酒	3 g
水	10 cc

〈作り方〉

- ① 土しょうがはすりおろす。
- ② 水と調味料を煮立て、土しょうが、さんま、梅干しを入れて中火で煮る。

※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、下の表を参考にしてください。

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

◆ペンネのミートソース【12日（月）】

〈1人分の材料〉

ペンネ	12 g
塩	少々
合挽き肉	10 g
鶏レバー缶	3 g
玉ねぎ	20 g
にんじん	5 g
パセリ	0.4 g
にんにく	0.06 g
油	0.5 g
ケチャップ	5 g
トマトピューレ	5 g
ウスターソース	2.7 g
赤ワイン	0.3 g
塩	少々
こしょう	少々
水	10 cc

〈作り方〉

- ① 鶏レバー、玉ねぎ、にんじん、パセリ、にんにくはみじん切りにする。
- ② たっぷりの湯に塩を入れ、ペンネをゆでる。
- ③ 油を熱し、にんにく、ひき肉、玉ねぎ、にんじんの順に炒め、鶏レバーを加えて炒める。
- ④ 調味料と水を加え、味を調べ、ペンネ、パセリを入れて仕上げる。

クイズの答え

- 第1問・4月号：×（ひじをつかずに姿勢よく食べましょう） 第2問・5月号：○
 第3問・6月号：○ 第4問・7月号：×（水やお茶を飲みましょう）
 第5問・夏休み号：栄養 第6問・9月号：○ 第7問・10月号：○
 第8問・11月号：いのち 第9問・12月号：ブロッコリー
 第10問・冬休み号：黒豆 第11問・1月号：○ 第12問・2月号：○