

えいようだより

2011年(平成23年)

6月号

貝塚市学校給食会

しょくいくげっかん

6月は食育月間です

2005年(平成17年)7月15日に「食育基本法」が施行されて、6年目を迎えました。「食育」という言葉は、1898年(明治31年)に石塚左玄(福井県出身)というお医者さんの本の中に「食」と「食育」の重要性が書かれていたところからきています。

今から100年以上も前に石塚左玄は、「世の中の根本は食であり、人の心身は食によってつくれる」と「食」の大切さを説いています。

毎日の生活の中で、「食」について意識し、実行できるように考えてみましょう。



よくかむと こんないいことが!



食べ物の味がよくわかり、消化もしやすくなります。



心が安定し、イライラをさえます。



だ液がたくさん出て、歯に汚れがつきにくくなり、虫歯を予防します。



脳の神経を刺激して、働きを活発にさせます。



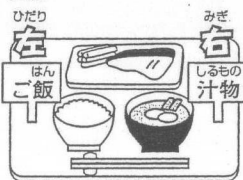
あごが発達し、正しい歯並びになります。

例えば、こんなことを実行しましょう!

1 「食べ残し」をしない。



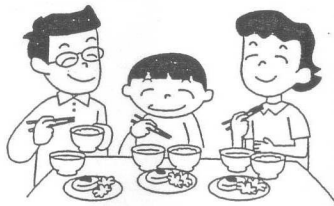
2 「ご飯は左、汁物は右」...配膳の仕方に気をつける。



3 食事の準備や後かたづけを手伝う。



4 家族そろって食事をする。



5 地元の食材、旬の食材を食べる。



食事の前には ていねいに手を洗おう

梅雨の季節になりました。気温が高く湿度も高いこの季節は、バイキンが一番増えやすく食中毒が起りやすい時期です。食事の前にはせっけんでよく手を洗きましょう。



水でかんたんに洗っただけでは、つめやしわの中にある菌が水分を吸収して手の表面に出てくるため、かえって菌が多くなります。

今月の献立より

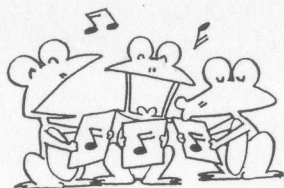
◆牛肉とじゃがいものきんぴら【8日(水)】

〈1人分の材料〉

シュースtringポテト(冷凍)	45g
揚げ油	適量
牛肉	20g
土しょうが	0.2g
糸こんにゃく	20g
にんじん	10g
ささがきごぼう	20g
たけのこ(水煮)	15g
グリーンピース	5g
白ごま	1g
油	0.5g
濃口醤油	6g
砂糖	3g
酒	1g
みりん	1.5g
七味	0.02g

〈作り方〉

- ① 糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、塩でもんでゆでる。土しょうがはみじん切り、にんじんは千切り、たけのこは短冊切りにする。ささがきごぼうは、水にさらしておく。白ごまは炒る。
- ② 牛肉は食べやすい大きさに切つて、醤油・酒の一部と土しょうがで下味をつけておく。
- ③ シュースtringポテトは揚げる。
- ④ 油を熱し、牛肉を炒め、にんじん、ささがきごぼう、たけのこ、糸こんにゃくの順に炒め、残りの調味料を入れる。
- ⑤ ポテト、グリーンピースを入れ、煮汁がなくなるまで炒めて、白ごま、七味を入れて仕上げる。



※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、右の表を参考にしてください。

◆山菜ごはん【17日(金)】

〈1人分の材料〉

精米	72g
精麦	8g
鶏肉	15g
山菜(水煮)	15g
にんじん	10g
ささがきごぼう	7g
干しいたけ	1g
うすあげ	5g
油	0.5g
淡口醤油	5g
酒	1g
塩	0.2g
出し昆布	0.5g
削り節	1g
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 鶏肉は食べやすい大きさに切つて、醤油・酒の一部で下味をつけておく。山菜は食べやすい長さに切る。にんじんは千切りにする。ささがきごぼうは水にさらしておく。干しいたけはもどして細切りにする。うすあげは油抜きをして短冊切りにする。
- ③ 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。
- ④ 油を熱し鶏肉、山菜、にんじん、ささがきごぼう、干しいたけ、うすあげを炒め、米、麦、だし汁、淡口醤油、酒、塩を入れて炊く。



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)	みそ	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