

# えいようだより

2011年(平成23年)

1月号

貝塚市学校給食会

1月24日～30日は「**全国学校給食週間**」です。

給食週間は、毎日食べている給食について見つめ直し、一緒に考える期間です。

給食がみなさんのものとへ届くまでには、多くの人が関わっています。また、私たちは

食べ物の命をもらって生きています。感謝の気持ちを忘れずにいただきましょう。



かんしゃして  
食べよう

貝塚市では毎年、給食週間にテーマを決めています。

今年のテーマは、「**野菜のちから**」です。

1月24日(月)～28日(金)の給食は、

地場産物やおいしい旬の野菜を使います。

24日(月) カリフラワーのクリームシチュー (カリフラワー)

キャベツとツナの和風サラダ (冬キャベツ)

25日(火) 牛肉と根菜の元気丼 (根菜類のごぼう・にんじん・大根)

26日(水) 白菜の煮物 (白菜)

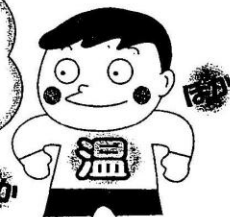
27日(木) きのこスパゲッティ (えのきたけ・しめじ・しいたけ)

28日(金) ふきとたけのこの煮物 (ふき・筍)

給食ニュースも毎日あります。

野菜の栄養やはたらきを知っておいしく食べましょう。

食べ物で**体のしんから**  
温まろう!



寒い時は、**温かい**ものを食べるのが効果的です。食欲が増し、体が温まって血行も良くなります。体を冷やす生ものや冷たいものをとりすぎないように注意しましょう。

温まるね



～どんなものを食べればいいの?～

①**温かい料理を食べる。**

寒い時は、温かいものを食べるのが効果的です。食欲が増し、体が温まって血行も良くなります。体を冷やす生ものや冷たいものをとりすぎないように注意しましょう。

②**たんぱく質などをとる。**

肉や魚に多く含まれるたんぱく質は、筋肉や血管など体をつくっている栄養素で、体をじっくり温めるはたらきもあります。

また、みかんなどに含まれるビタミンCは、寒さに負けない体をつくり、アーモンド、ごまなどに多く含まれるビタミンEには、血行を良くするはたらきがあります。



辛いね



③**香辛料を取り入れる。**

料理に風味を添える香辛料。唐辛子、カレー粉など辛みのあるものや、しょうが、にんにくなどは、血行を良くして体を温めます。

# 今月の献立より

## ◆ちゃんこ鍋【17日（月）】

### 〈1人分の材料〉

鶏つくね	20g
鮭	20g
平天	10g
豚肉	10g
白菜	40g
大根	20g
にんじん	10g
ほうれん草	10g
塩	少々
淡口醤油	5g
みりん	2g
砂糖	1g
だし昆布	0.5g
削り節	2g
水	40cc

### 〈作り方〉

- ① 鮭と豚肉は食べやすい大きさに切る。平天は短冊切り、白菜はざく切り、大根とにんじんはいちょう切り、ほうれん草は塩ゆでし3cmに切る。
- ② 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。
- ③ だし汁に調味料を入れ、大根、にんじんを加えて煮る。
- ④ ほぼ煮えたら、鮭、豚肉、鶏つくねを加え、ひと煮立ちしたら白菜、平天を入れる。
- ⑤ 最後にほうれん草を入れて仕上げる。



※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。

## ◆白菜の煮物【26日（水）】

### 〈1人分の材料〉

白菜	80g
豚肉	20g
ごぼう天	15g
厚あげ	20g
金時にんじん	10g
春菊	5g
淡口醤油	4g
砂糖	2g
だし昆布	0.5g
削り節	2g
水	30cc

### 〈作り方〉

- ① 白菜はざく切り、豚肉は一口大、ごぼう天は斜め切り、金時にんじんはいちょう切りにする。厚あげは、一口大に切り、油ぬきする。春菊は3cmに切る。
- ② 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。
- ③ だし汁に調味料を入れ、豚肉、にんじん、白菜を加えて煮る。
- ④ かさが減ってきたら、厚あげ、ごぼう天を加えて煮る。
- ⑤ 最後に春菊を入れて仕上げる。



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