



給食だより

岸和田市学校給食センター
平成29年度 9月



まだまだ暑い日が続いています。夏の疲れが出てくるころですので、朝・昼・晩、三度の食事をしっかりとって、夜は早めに寝るようにしましょう。

9月1日は防災の日



スポーツと食事

部活動や習い事などでスポーツを頑張っている皆さんへ。食事は好き嫌いなくきちんととれていますか？ トレーニングも大切ですが、体の基礎をつくるためにはバランスの良い食事が基本です。成長期に必要なエネルギーや栄養量に加えて、運動で消費する分を十分に補うようにしましょう。

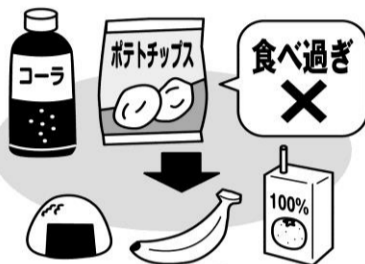


① 食事の基本 6つをそろえた食事が基本です

① 主食	② 主菜	③ 副菜	④ 汁物	⑤ 牛乳・乳製品
主にエネルギー源となるご飯、パン、めんなどの穀類	主にたんぱく質源となる肉、魚、卵、大豆製品のおかず	野菜、海藻、きのこ、いも類のおかず	野菜、海藻、きのこ、豆腐などが入った具だくさんの汁物	牛乳、ヨーグルト
				⑥ 果物

② 間食(補食)のとり方

スナック菓子や清涼飲料水では、エネルギーは補えても、ビタミン・ミネラルが不足します。食べ過ぎて食事が食べられなくなれば、貧血などを引き起こすこともあります。お菓子はほどほどにし、おにぎりやパン、バナナなどの果物や果汁100%のジュース、牛乳などを組み合わせることをオススメします。



③ 意識してとりたい栄養

成長期には、特に鉄とカルシウムが不足しやすくなります。丈夫な体をつくり、ケガを防ぐためにも意識してとるようにしましょう。

鉄を多く含む食べ物

レバーや肉、赤身の魚、大豆製品、貝類、小松菜などの青菜、海藻

カルシウムを多く含む食べ物

骨ごと食べる小魚、大豆製品、小松菜などの青菜、牛乳・乳製品

災害食 3択クイズ

大きな災害が起こったとき、家に食べ物の備えがあれば安心です。どのように備えればよいか、クイズに答えながら考えてみましょう。

Q1 1番大切なのは、水です。少なくとも1人1日どれくらいの水が必要？

① コップ2はい(400ml)分
② ペットボトル2本(1ℓ)分
③ ペットボトル10本(5ℓ)分

Q2 次のうち、火や水を使わずに食べられるのはどれ？

① お米 ② カップラーメン ③ 缶詰

Q3 食べ物は、「主食(エネルギーのもとになる) + 主菜(体をつくるのもとになる)」を備えておくといえます。同じ組み合わせは次のうちどれ？

① 乾パン + 野菜ジュース
② 魚の缶詰 + モモの缶詰
③ お米 + レトルトハンバーグ

Q4 備えておきたいおやつは、どういふもの？

① 手づかみで食べられるもの
② 1つひとつパッケージされているもの
③ いつも食べていない特別なもの

Q5 備えておく食べ物は、どうしておくといふ？

① 食べたらずかみで食べられるもの
② 棚の奥に大切にしまっておく
③ 災害が起きるまで絶対食べない

①=50 ②=40 ③=30 ④=20 ⑤=10

給食レシピ

※ 千切大根は普通の大根よりカルシウムが豊富です。

9/14 千切大根のピリ辛煮

材料と分量・目安(4~5人分)

・千切大根	25g	水でもどして食べやすい長さに切る
・にんじん	30g	短冊切り
・ピーマン	30g	千切り
・ごま油	少々	
・チキンスープ	100cc	
★濃口しょうゆ	15g	
★さとう	10g	
★トウバンジャン	0.25g	

作り方

- ① ごま油で千切大根とにんじんを炒める。
- ② チキンスープを加えて煮、★の調味料を加えて煮る。
- ③ ピーマンを加えて煮る。

※ トウバンジャンで辛さを調整してください。(一味唐辛子でもOK)
ピリッとした辛みが暑い季節にもピッタリです。

※ ご家庭では顆粒のチキンスープの素を使って手軽に作ってください。

旬

9月7日(木) 「二十世紀梨」

二十世紀梨といえば鳥取がすぐに思い浮かび、そこで生まれたかのようなイメージがあるかもしれませんが、実は千葉県松戸が誕生の地です。明治21年(19世紀)に偶然見つけられた梨の苗木に改良を重ねて完成した品種です。20世紀の代表品種になるようにとの夢を託して「二十世紀」と名づけられました。梨は水分を豊富に含む割には糖分が少なめなので、水分補給によい果物です。



9月14日(木) 「メヒカリの唐揚げ」

メヒカリは「アオメエソ」「マルアオメエソ」などの総称ですが、その体長に比較して目の大きさと青く光る特性から「メヒカリ」として一般的に親しまれています。実はメヒカリは謎の多い魚です。雌雄同体で、なんと今まで卵を持った成体が確認されたことがないそうなのです。水深200~700メートルという比較的深海に住むといわれています。駿河地方では「トロボッチ」とも呼ばれ、一夜干しにして食べられています。



9月21日(木) 「小松菜」

小松菜は栄養価の高い緑黄色野菜で、カルシウム・ビタミンA・鉄・食物繊維などを多く含んでいます。ほうれん草と比べると、カルシウムと鉄分は2倍も多く含んでおり、野菜の中ではトップクラスです。アクがほとんどなくクセもないので、炒め物やおひたし、和え物などいろいろ使えて便利な食材です。

