

10月給食だより

平成 29 年 10 月
高岡市立牧野小学校



日増しに秋も深まってきました。子供たちにとっては勉強やスポーツ等に忙しい季節です。しっかり食べて、元気に運動し、丈夫な体をつくりましょう。

また、この時季は「実りの秋」というように、いろいろな食べ物が収穫できる季節です。さまざまな食べ物を食べて、栄養バランスのよい食事をするように心がけましょう。



なぜ栄養バランスのよい食事が大切なの？



食べ物にはいろいろな栄養素が含まれ、それぞれ含まれる栄養素の種類や量が異なります。また、わたしたちの体づくりはわたしたちが食べたものからつくられています。

そのため、丈夫な体をつくるためにも、いろいろな種類の食べ物を組み合わせ、栄養をバランスよくとれる食事をするのが大切です。

栄養バランスのよい食事ってどうすればできるの？

食べ物は、体の中でおもな働きによって、3つのグループに分けられます。この3つのグループから、偏りがないように食べ物を選んで組み合わせると、栄養バランスのよい食事がとれるようになります。

1日に何をどれだけ食べたらいいのかな？

例) 主食 ごはん(中盛り) 4杯程度 主菜 肉、魚、卵、大豆料理から3皿程度
副菜 野菜料理から5皿程度 その他 牛乳1本程度、みかん2個程度

おもにエネルギーになる	おもに体をつくる	おもに体の調子をととのえる
ごはん、パン めん類、イモ類等	肉、魚、卵 豆、豆製品等	野菜 果物 きのこ等
油脂等	牛乳、乳製品 小魚、海藻等	

パワーアップ! 朝ごはんメニューレシピ

☆ 元気の源は、早寝・早起き・朝ごはんです。しっかりと朝食を食べて、勉強や運動をがんばりましょう。

◇カラフルソテー

【材料(4人分)】

- ・ベーコン …… 2枚
- ・きゃべつ …… 3枚
- ・赤ピーマン …… 1/6個
- ・黄ピーマン …… 1/6個
- ・ピーマン …… 1/2個
- ・コーン(冷凍) …… 30g
- ・サラダ油 …… 小さじ1
- ・塩 …… 少々
- ・こしょう …… 少々

※コーンは缶詰でもよい

【作り方】

- ① ベーコンは1cm幅に切る。
- ② きゃべつは短冊切り、ピーマンは半分に切って千切りにする。
- ③ サラダ油で、ベーコン、きゃべつ、コーン、ピーマンを炒めて、塩こしょうで味付けする。

●赤・黄・緑 カラフルな野菜のソテーです。色の濃い野菜には、ビタミンA、ビタミンCの他、体を元気にする微量栄養素が入っています。

みそ汁やスープもカラフルな野菜を加え、栄養満点にしたいですね。

お家でも作って食べよう! 今月の給食レシピ

「かたかご煮(10月5日「万葉献立」より)」

【材料(4人分)】

鶏肉 50g、ごぼう 50g、人参 1/3本、里芋 100g、大根 250g、筍 60g、結び昆布 30g、こんにゃく 1/2枚、厚揚げ 1枚、砂糖大さじ1、醤油大さじ2弱、酒小さじ1、みりん小さじ1、片栗粉大さじ1

【作り方】

- ① 具材は1口大に切る。
- ② 鍋に鶏肉と酒を入れて火にかけ、からいりする。
- ③ ごぼう、人参、こんにゃく、大根、筍、里芋の順に炒め合わせ、ヒタヒタの水で柔らかくなるまで煮る。
- ④ 調味料と厚揚げ、結び昆布を加え、味が染みるまで煮込む。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつける。

油ではなく酒で炒めます。
煮物があっさり仕上がります。

10月6日(金)~8日(日)に開催される、高岡万葉まつりに合わせて、5日「万葉献立」を実施します。「かたかご煮」は、片栗粉でとろみをつけた煮物です。

大伴家持が万葉集の中でも詠んでいる「かたかごの花」は、高岡市の花に指定されています。昔は「かたかご」の球根から片栗粉を採っていましたが、今はじゃがいもやさつまいもから作られています。

