給食だより

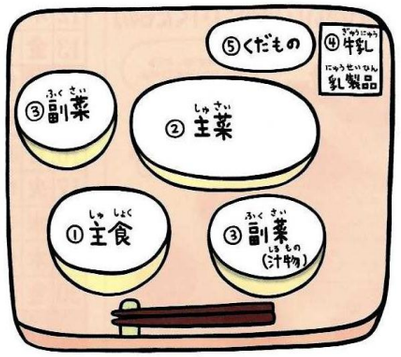
須　三　小
２０１９年
９ 月 号

夏休みも終わり、２学期が始まりました。体が学校生活に慣れるまで、お子さんもご家庭の方も大変かもしれません。「健康な体つくりは、まず正しい食生活から」今月は、栄養のバランスについてご紹介します。

栄養のバランス

福島県健康教育課より、県民の健康指標の改善のため、食事の栄養バランス改善にむけ食育媒体を作成し、ご家庭へ配付しました。
よい食事にするためには「食事の基本形」を意識することが大切です。
ご家庭でぜひチェックしてください。

○食事の基本形○



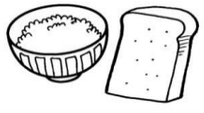
①主食 …… 体を動かし、脳を働かせるエネルギー源(炭水化物)をたくさん含んだ食べ物。ご飯、パン、めん類など。
②主菜 …… 体をつくる材料(たんぱく質)をたくさん含む、肉、魚、卵、大豆･大豆製品などを使った食事の中心になるおかず。
③副菜 …… 体を病気から守ったり、調子を整えるもの(ビタミン･無機質･食物繊維)が豊富な野菜、海そうを多く使ったおかず。みそ汁･スープなどの汁物と2品そろえる。

【さらにそろうとよいもの。デザートやおやつに食べてもよい】

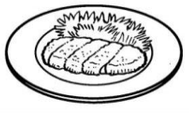
④牛乳･乳製品… 丈夫な骨をつくるカルシウムが豊富。
⑤くだもの …… ビタミンや食物繊維をさらにとることができる。

献立を立てる時のポイント

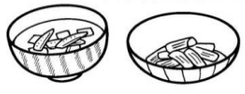
①主食を決める



②おもなおかずを決める

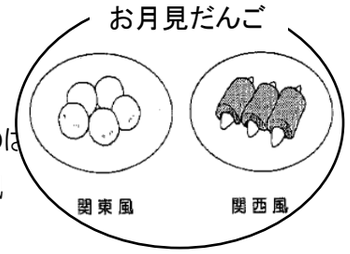


③足りない食品を補う
おかずや汁物を決める

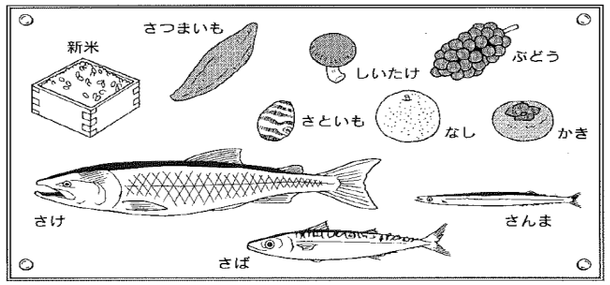


お月見ってどんな行事？？

月見とは、十五夜と十三夜にだんごやススキを供えて、美しい月を眺めて楽しむ行事です。
今年の十五夜は、９月１３日です。
月見だんごは、地域によって違いがあります。丸い形のものは関東風。少し細長い形のだんごにあんを巻いたものは、関西風です。
給食では、９月１３日にお月見献立として、お月見ゼリーが登場する予定です。



●● 秋においしい食べ物 ●●

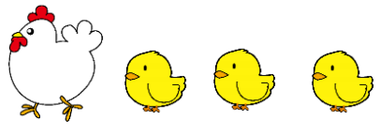


給食の献立から秋を見つけよう

給食には、旬の食材をたくさん使っています。給食からおいしい秋を探してみませんか？　献立表を見る時は、料理だけではなく、どんな食材が使われているのかも確認してみましょう。

給食レシピ

とり肉のてり焼き



○ 材料(4人分)

・とりもも肉　・・・　50g

A
・酒　・・・０．５g
・しょうゆ　・・・４g
・みりん　・・・１g
・すりおろしにんにく　・・・０．５g
・すりおろししょうが　・・・１g
・さとう　・・・１g

○ 作り方

① Aの漬けだれにとり肉を30分～1時間漬け込む。
②180℃のオーブンで焼き色がつくくらい焼く。

子どもたちに人気のある料理です。
ぜひ、作ってみてください♬