

食育だより 12月号

五日市南地区学校給食センター

1年の終わりが近づいてきました。寒さも本格的になり、風邪などもひきやすくなります。普段から体調を整え、元気に過ごせるようにしたいものです。



野菜は1日350gを目安に!



野菜には、ビタミンやカルシウム・鉄・カリウムなどのミネラルがたくさん含まれています。これらの栄養素は、体の動きをスムーズにする潤滑油の役割などを担っています。また野菜には食物繊維が多く含まれ、いずれも健康の維持に欠かすことができません。生活習慣病予防のためにも野菜をしっかりとする習慣づけが大切です。

350gを食べるコツ!



○朝食でも、必ず、野菜を食べる。

1日2食で350gの野菜をとるのは難しく、朝食でも野菜をとることが大切です。

○1食分の目安量を覚える。

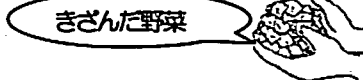
両手のひら1杯分の野菜が、100g程度の重さです。

○主菜だけでなく、副菜を組み合わせる。

肉や魚の主菜に付け合わせるせんぎりキャベツ、大根おろしなどの野菜は30g程度と少なめです。そのため、それ以外に1~2品は野菜を多く使った料理を組み合わせるとよいです。

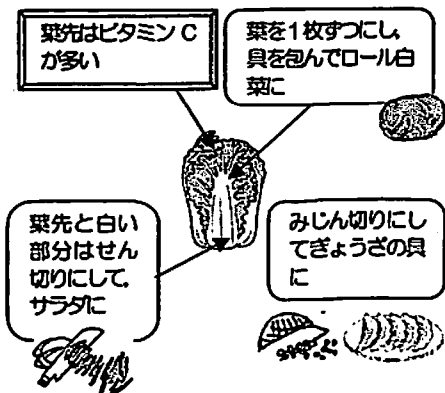
○生野菜だけでなく、加熱して食べる。

ゆでたり炒めたりすると“かさ”が減るので、生のときに比べて、多く食べることができます。

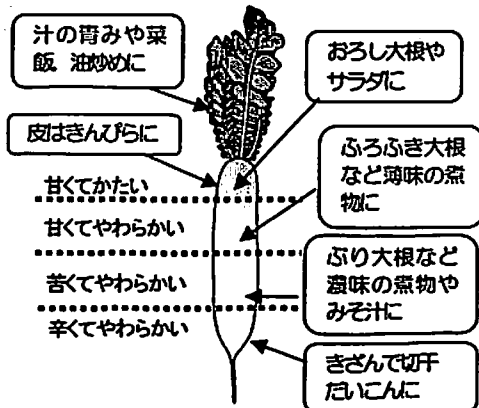


◆ 冬においしい野菜を余す所なく使ってみませんか!

【白菜】



【大根】



給食週二情報 主食について

米は広島県産とし、ビタミンB1の強化米を使用しています。

広島市では、週4日をごはんの日、1日をパンの日としており、それぞれ、低学年・中学年・高学年・中学校で量を変えています。色々な種類のごはんやパンを、使い分けています。

【ごはんの種類】

主な使用方法	種類
和食や麺類立に使用	ごはん、わかめごはん、ひじきごはん、鮭ごはん、五目ごはん、酢合わせごはん
丼やカレーで使用	麦ごはん (大麦15%) 五穀ごはん (大麦・もちきび・もちあわ・ごま・アマランサス配合)
洋食で使用	チキンピラフ、コーンピラフ、ドライカレー、キャロットピラフ
旬の時期に使用	豆ごはん、山菜おこわ、山菜ごはん、たけのこごはん、栗ごはん、まつたけごはん
行事食で使用	赤飯、ちらしずし、松葉ごはん (ちりめん、昆布配合)
郷土食で使用	しょうゆごはん

【パンの種類】

基準パン (コッペパン・食パン) (セルフサンドなどに)
 特殊加工パン (バターパン・レーズンパン・リッチパン・チーズパン・パンパン
 黒糖パン・甘納豆パン・セサミパン・ダイスチーズパン)



今月の地場産物は、「くわい」と「小松菜」です。

くわいは、8日(木)の「くわいのから揚げ」に使っています。

小松菜は、19日(月)の「おひたし」に使っています。



ズックおろし

子どもに食べさせたい料理

給食の献立から 〈切干したいこんのごま炒め〉

＜材料 4人分＞

- 若鶏胸肉(7分切) 60g
- 切干したいこん 30g
- にんじん 30g(1/本程度)
- さやいんげん 18g(2.3本程度)
- ごま油 小さじ1
- しょうゆ 大さじ1強
- さとう 大さじ1弱
- みりん 大さじ1/2
- 白いりごま 大さじ1/2
- 七味唐辛子 少々

＜作り方＞

- ① 切干したいこんは、水で戻し、食べやすい大きさに切る。にんじんは、せん切りにし、さやいんげんは2cm程度に切って、ゆでておく。
- ② ごま油を熱し、肉を炒める。
- ③ 切干したいこん、にんじんを入れて炒める。
- ④ 調味し、さやいんげん、ごま、七味唐辛子を入れて仕上げます。