



食育だより 7月号

平成24年度
五日市南地区学校給食センター

蒸し暑い日が続く、食欲が落ちやすくなります。規則正しい生活とバランスのとれた食事を心がけ、夏をのりきりましょう。

おやつの上手なとり方

おやつは、三度の食事で不足する栄養分を補給したり、勉強や運動で疲れた体や心をリラックスさせたりする効果があります。しかし間違ったとり方をしていると、逆に体にとって悪影響を及ぼします。

どんなことを考えながら食べるとよいのでしょうか。

いつ?

・三度の食事をおいしく、しっかり食べるためにも、食事の1時間前位には食べるのを控えましょう。

・寝る前に食べるのは肥満や生活リズムをくずす原因になります。

・ダラダラ食べは、むし歯の原因になります。

どんな?

・市販のお菓子には、栄養成分や原材料が記載されています。砂糖や脂肪、塩分のとりすぎにならないようにしましょう。



・果物や乳製品などで、成長に必要なビタミン類やカルシウムを補う工夫をしましょう。

どのくらい?

・おやつをとる目安は、1日に必要なエネルギー量の10%くらいです。年齢・性別・運動量によって差がありますが、およそ200キロカロリーを目安にしましょう。



・食べ過ぎてしまうと、三度の食事がきちんととれません。お皿に取り分けて少しずつ食べましょう。

※エネルギーの量は「kcal(キロカロリー)」という単位で表します。

おやつエネルギーはこのくらい!!

ヨーグルト(100g) 67 kcal	ポテトチップス(90g) 499 kcal	プリン(100g) 126 kcal	炭酸飲料(350g) 179 kcal
アイスcream(80g) 144 kcal	ドーナツ(1個) 188 kcal	チョコレート(70g) 390 kcal	あめ4個 47 kcal

ごはん茶碗1杯(120g)
200キロカロリー





※食生活学習教材(小学校 中・高学年用)参考






給食ミニ情報

今月の地場産物は「モロッコいんげん」「ほうれんそう」「グリーンアスパラガス」「安芸津じゃがいも」です。

夏に旬をむかえる野菜は、ビタミン・無機質・水分が豊富で、疲れ気味の体の調子を整え元気にしてくれます。給食ではたくさんの野菜を使っています。

モロッコいんげん	グリーンアスパラガス	なす	とうもろこし
 豚じゃが	 フレンチサラダ	 夏野菜カレーライス	 カットコーン 糸寒天サラダ
筋がなく、やわらかいのが特徴です。煮物や炒め物にしてもおいしく食べられます。	塩ゆでや塩焼きなどのシンプルな料理や、グラタン、天ぷらなどにもよく合います。	くせがないので、炒め物・煮物などいろいろな料理に合います。	食物繊維が他の野菜や穀類より多く含まれています。甘みがあり、いろいろな料理に合います。

きゅうり	ゴーヤ	かぼちゃ
 ひじきサラダ・酢の物 きゅうりのゆかりあえ など	 夏野菜カレーライス	 夏野菜カレーライス
水分が多く、生のままでおいしく食べられます。緑が鮮やかで張りがあり、トゲが立っているものが新鮮です。	わたをきれいに取り除き、薄く切って塩でもみ、ゆでて使うと苦味が少なくなります。	皮が硬くて切りづらいときは、電子レンジで少し温めると切りやすくなります。

特色ある献立の紹介

教科関連献立 夏の献立

給食の献立から《夏野菜カレーライス》



〈材料 4人分〉

ごはん	茶碗4杯分
牛肉(角切り)	180g
赤ワイン	大さじ1
じゃがいも	2個
たまねぎ	1/2個
かぼちゃ	1/8個
なす	1個
ゴーヤ	1/2本
塩	少々
油	小さじ1
おろし生にんにく	3g
カレールー	100g

トマトケチャップ	大さじ1・1/2
ウスターソース	大さじ1
食塩	少々
カレー粉	小さじ1/2
ガラムマサラ	少々
水	3・1/4カップ

〈作り方〉

- ①牛肉は、赤ワインにつける。
- ②じゃがいも、たまねぎ、かぼちゃは、角切り、なすは、半月切りにする。

- ③にがうりは、わたを取り、薄い半月切りにし、塩もみした後ゆでる。
- ④油を熱し、にんにくを炒め、肉とカレー粉を入れて炒める。
- ⑤たまねぎを炒め、水を入れて煮る。
- ⑥じゃがいもを入れて煮る。
- ⑦かぼちゃを入れて煮る。
- ⑧なすを入れて煮る。
- ⑨調味料を入れて煮る。
- ⑩にがうり、ガラムマサラを入れて仕上げる。
- ⑪皿にご飯を盛り、カレーをかける。