

10月給食だより



今月の旬の食材

さつまいも さといも くり
さんま さば きのこ りんご

さわやかに澄みきった秋空が広がる季節になりました。「芸術の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」そして「味覚の秋」です。給食にも、秋にとれる食材をたくさん使用します。

また、寒さにむかい風邪に負けない体づくりの時期でもあります。朝、昼、夕の3食をしっかりと食べて元気に過ごしましょう。

健康な体は栄養バランスのよい食事から！

偏った食事や食生活を続けていると、生活習慣病などの病気を招いてしまいます。毎日の食事や生活があなたの健康をつくります。

私たちの体は食べ物からできています。健康な体づくりのためにも栄養バランスを考えて、毎日の食事、いろいろな食品をとるように心がけましょう。



～主食・主菜・副菜を組み合わせせて食べよう～

☆主食

ごはん・パン・めんなど



主食・主菜・副菜がそろって
栄養バランスが整います。

☆主菜

主に肉・魚・たまご・大豆製
品などを使った料理



☆副菜

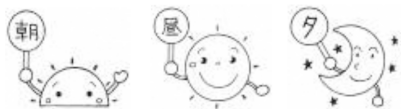
主に野菜・くだものを使った料理



～1日3食きちんと食べよう～

朝・昼・夕の3回の食事を、決まった時間にとることは生活リズムを整えるうえでも、大切です。特に1日のはじめの朝ごはんをしっかりと食べるようにしましょう。

健康づくりには、食事のほかに運動・睡眠も大切です。自分の生活を見直してみましよう。



学校給食メニュー紹介

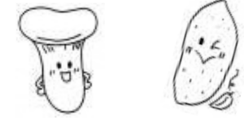
「秋の香りシチュー」

【材料・1人分】

鶏肉もも	・・・20g
たまねぎ	・・・30g
にんじん	・・・10g
しめじ	・・・10g
エリンギ	・・・10g
さつまいも	・・・25g
パセリ	・・・1g
サラダ油	・・・適量
塩	・・・少々
こしょう	・・・少々
コンソメ	・・・0.5g
ホワイトルウ	・・・7g
牛乳	・・・30g
水	・・・80ml

【作り方】

1. 鶏肉、たまねぎ、にんじん、さつまいもは食べやすい大きさに切る。パセリはみじん切り、エリンギはスライスに切り、しめじはほぐしておく。
2. 鍋にサラダ油をひき、鶏肉を炒める。
3. 鶏肉に火が通ったら、たまねぎ、にんじん、しめじ、エリンギを入れ、さらに炒める。
4. 水を加えて、さつまいもを入れて煮込む。
5. 食材がやわらかくなったら、ホワイトルウを入れて溶かす。
6. 牛乳を入れ、塩、こしょう、コンソメで味を整える。
7. 仕上げにパセリを散らす。



「若鶏と高野豆腐の揚げ煮」

【材料・1人分】

鶏肉もも	・・・30g	} A
しょうゆ	・・・0.5g	
酒	・・・0.8g	
かたくり粉	・・・5g	} B
高野豆腐	・・・5g	
しょうゆ	・・・0.8g	
みりん	・・・0.8g	} C
かたくり粉	・・・6g	
揚げ油	・・・適量	
砂糖	・・・0.5g	} C
しょうゆ	・・・2g	
酒	・・・1g	
みりん	・・・1.2g	
水	・・・4ml	

【作り方】

1. 鶏肉を一口大に切り、Aの調味料で下味をつけておく。
2. 高野豆腐を水でもどし、水気を切ってから角切りにし、Bの調味料で下味をつけておく。
3. 下味をつけた鶏肉と高野豆腐にかたくり粉をつけて油で揚げる。
4. フライパンにCの調味料と水を入れて煮立たせる。
5. 揚げた鶏肉と高野豆腐を入れてからめる。

高野豆腐には体をつくるものになる「たんぱく質」が多く含まれています。油で揚げると肉のような食感になりますよ。

