

10月 給食だより



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食をしっかり食べて元気に過ごしましょう。

食生活を見直して生活習慣病を予防しよう！

生活習慣病って何？

食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気をいい、糖尿病や高血圧、脂質異常症などがあげられます。運動不足や夜型生活、食べすぎや脂質・塩分・糖分のとりすぎなどの生活習慣になっている人は毎日の食生活について見直してみましょう。

食生活ふりかえり チェック

- ☐ 朝ごはんは必ず食べている
- ☐ 栄養バランスに気をつけている
- ☐ よくかんで食べている
- ☐ 好ききらいをせずに食べている
- ☐ 間食は時間と量を決めている
- ☐ 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている

ながら食べは、食べすぎの原因になるのでやめましょう。

将来健康に過ごすために、子どものうちからできることを続けていきましょう。

栄養バランスのよい食事とは

健康な体づくりのためにも栄養バランスを考えて、毎日の食事では、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせて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	汁物 (飲み物)
米・パン・めんなどで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。	魚介・肉・卵などで、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるものになります。	野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子をととのえます。	水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。

給食レシピ

<ヤンニョムチキン>

【材料】(4人分)

- 鶏もも肉 …1枚
- 料理酒 …大さじ1
- かたくり粉 …適量
- 揚げ油 …適量
- サラダ油 …適量
- 玉ねぎ …1/4玉
- ケチャップ …大さじ2
- コチュジャン …小さじ1
- 砂糖 …小さじ1/2 A
- こいくちしょうゆ…小さじ1
- おろしにんにく …小さじ1
- 水 …大さじ1

【作り方】

- 鶏肉は約2cmの角切りにする。
玉ねぎはみじん切りにする。
- ボウルまたはポリ袋に鶏肉と料理酒を入れて、よくもむ。
- 2の鶏肉にかたくり粉をまぶして、油で揚げる。
- 別の鍋にサラダ油をひき、みじん切りにした玉ねぎを入れて炒める。玉ねぎがしんなりしたら、Aの調味料をすべて入れてひと煮たちさせて、ソースを作る。
- 3で揚げた鶏肉を、4のソースの中に入れて、ソースからめる。

<秋の香りごはん>

【材料】(4人分)

- 精白米 2合
- むき栗 30g
- にんじん 20g
- 薄揚げ 20g
- ごぼう 10g
- しょうゆ 小さじ3
- さとう 小さじ1
- 酒 小さじ1

(作り方)

- 米は洗って、調味料を含めて普通の水加減にする。
- にんじん、油抜きした薄揚げは千切りにしておく。ごぼうは、さがきにしておく。
- 下ごしらえした具を1に入れて炊く。
- 炊きあがったら、ごはんをざっくり混ぜる。

★他の秋の味覚を入れて炊いてもおいしいですよ。