

給食だより 11月号

善郷小学校
給食だより 11月号
発行者：渡邊 郁夫
文責：佐藤 宏幸



今月の学校給食の目標：好き嫌いせずに食べよう

かぜやインフルエンザ、胃腸炎などが流行しやすい季節になりました。うがいや手洗いはもちろんのこと、バランスのとれた食事や適度な運動、十分な睡眠をとるなど、日ごろから気をつけましょう。食事の中でも、朝ごはんは一日の生活のリズムをつくる大切な役割があります。毎日朝ごはんを食べて、健康なからだづくりを心がけましょう。



生活のリズムを整えましょう

食事、運動、休養・睡眠など、生活の仕方と深いかわりがある病気を生活習慣病といいます。糖分や脂肪分、塩分のとり過ぎ、不規則な生活習慣や運動不足などの生活を続けていると起こりやすくなります。

生活習慣病にならないために



睡眠を十分にとりましょう。



好き嫌いせず、なんでも食べましょう。



おやつは、時間や量を決めて食べましょう。

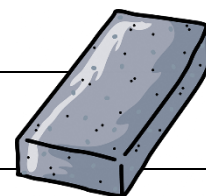


糖分や脂肪分、塩分のとり過ぎに注意しましょう。



適度に体を動かしましょう。

善郷小学校 給食レシピ紹介 たぬき汁



材料(4人分)

- 油揚げ…1枚
- さつま揚げ…1枚
- こんにやく…小さめのもの1枚
- にんじん…1/2本(100g程度)
- えのき…1/2袋(60g程度)
- ねぎ…1/2本(60g程度)
- 出汁…適宜
- 醤油・酒…各小さじ2
- 塩…少々
- でん粉…小さじ2
- おろししょうが…小さじ1

〈作り方〉

1. 油揚げ・さつま揚げは短冊に切り、油抜きをする。こんにやくは一口大に切りあく抜きをする。にんじんはいちょう、ねぎは小口に切る。ねぎは石づきを落とし、2～3cmの長さに切る。
2. にんじんを出汁で煮る。
3. にんじんがやわらかくなったら、油揚げ・さつま揚げ・こんにやくを加える。
4. 醤油・酒・塩で味を調え、えのきを加える。
5. 沸騰した④に、水で溶いたでん粉、ねぎを加える。
6. おろししょうがを加えてできあがり。

たぬき汁はこんにやくを使ってつくる、精進料理の一つです。ももとはたぬきの肉を入れたみそ汁だったそうですが、凍ったこんにやくを油で炒めてみそ汁をつくと、味がたぬきの肉そっくりになることから精進料理として広まったと言われています。給食では身近な食材を使って作ります。とろみがつくことで汁が冷めにくくなるため、寒い季節にもおすすめの献立です。

※材料は、給食の分量をもとに計算したものです。各家庭で加減をしてください。