

10月

給食だより



甲斐市立竜王北小学校

「食べることは、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせるよう食べようしましょう。」



知っていますか？ 五大栄養素の働き



Q. 好ききらいをしないことが大切なのはなぜ？

A. 苦手な食べ物の中にも大切な栄養素が含まれています。栄養素は体内でさまざまな働きがあります。好きなものだけ食べていては、栄養が偏ってしまうこともあるので、苦手なものも食べられるようがんばりましょう。

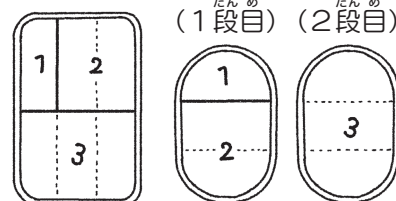


献立を決めるのに悩んだ時は

献立に悩んだ時は、給食の献立表の活用をおすすめします。学校給食は、旬の食材を使って栄養バランスのとれた献立を作成しています。つくりたい料理や、使いたい食材がある日の献立を参考にしてみてください。



栄養バランスのよい弁当の詰め方



弁当箱の面積を6等分して、主食が3、主菜が1、副菜が2の割合で詰めると、栄養バランスがよくなるといわれています。

簡単レシピ

先月に続いて、免疫力アップ食材のレシピを紹介します。今月はきのこです。きのこは食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富に含まれます。

☆きのこのあんかけ豆腐☆

材料 豆腐1丁 しめじ半パック エノキ半パック たまご1個 A（酒大さじ2 みりん大さじ2 しょうゆ大さじ3）水200cc 水溶き片栗粉適量

- ① きのこは石づきをとり、食べやすくほぐす（エノキは半分に切る）
- ② 鍋に水を入れて火にかけ、沸いてきたらきのこをいれ、調味料を入れて味を調える。
- ③ 豆腐は温まる程度に、レンジにかけ出てくる水気を切る。溶き卵を作る。
- ④ ③の鍋に水溶き片栗粉をいれとろみをつけ、溶き卵をゆっくりまわし入れる。
- ⑤ ④の豆腐に、⑤の餡をかけ仕上げる。

※最後に小ネギをのせると、風味、色味が良くなります。



☆きのこの和風パスタ☆

材料 パスタ200g しめじ半パック まいたけ半パック ベーコン4枚 A（オリーブオイル小さじ2 めんつゆ大さじ3 バター10g）塩こしょう適量

- ① きのこは石づきをとり、食べやすくほぐしておく。お湯を沸かしてパスタを茹でる。
- ② Aの調味料を、レンジでバターが軽く溶ける程度に温める。
- ③ フライパンに、オリーブオイル（分量外）を温めベーコンを炒めきのこを入れて軽くしんなりしてきたら塩こしょうで味をつける。
- ④ ④の鍋にパスタのゆで汁を50cc程度入れ、茹でたパスタも加える。
- ⑤ ⑤の鍋に、③の調味料を加えて味を調える。

※お使いのめんつゆによって、濃さがまったく変わってきますので味見をしてください。
仕上げにのり、大葉、ごまなどもトッピングするのもおすすめです。

☆しめじとピーマン炒め☆

材料 ピーマン3個 しめじ1パック A（鶏がらの素小さじ1 塩こしょう適量）

- ① ピーマンは食べやすい大きさに、縦切り。しめじは石づきをとり、ほぐす。
- ② フライパンにごま油（分量外）を温め、ピーマンとしめじをいれ炒め調味料を加える。

※にんにくやツナを加えると、パンチがある仕上がりになります。

