

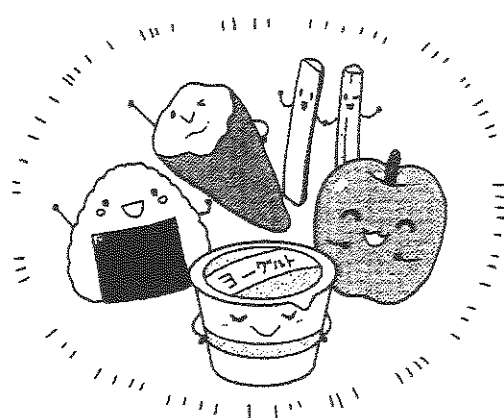
給食だより10月

甲斐市立竜王北小学校

「芸術の秋」、「読書の秋」、「スポーツの秋」と、秋はいろいろなことに取り組むのによい季節です。そして、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る「食欲の秋」でもあります。食べ過ぎに気をつけて、三食や間食で秋の味覚を楽しみましょう。

間食(おやつ)の役割を考えよう

間食には食事で不足する栄養素などを補う役割がありますが、三食で栄養をしっかりとれていれば必要ありません。また、間食で好きなものを好きなだけ食べてしまうと、エネルギーや脂質や糖分、塩分のとり過ぎになってしまいます。間食は不足しがちな栄養素(カルシウムなど)がとれるように内容を考えて、時間と量を決めてとることが大切です。おすすめの間食は、乳製品や果物、野菜スティック、ふかしもち、おにぎりなどです。



間食3か条

1. 時間や量を決めて食べよう!
2. 不足しやすい栄養素を補おう!
3. 栄養成分表示を見て、脂質・糖質・塩分のとり過ぎを防ごう!

自分にぴったりの間食は?

夕食が早い人は

軽めにします。間食をたくさん食べると、夕食の時におなかがすかず、必要な栄養素をとれなくなってしまいます。



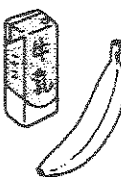
塾や習いごとで夕食が遅い人は

出かける前におにぎりや野菜スープなどの軽い食事をとります。帰ってから食べ過ぎるのを防ぎます。



スポーツをしている人は

主食のごはんをしっかり食べ、間食は三食で足りない栄養素を補うようにします。果物や乳製品がおすすめです。



簡単給食レシピ 秋にうれしいきのこ、なす、かぼちゃを使ったレシピの紹介です。



☆かぼちゃプリン☆

材料 牛乳300ml かぼちゃ正味150g 砂糖90g たまご2個
ホットケーキミックス50g バター50g

【準備】・かぼちゃはわた、種を取り、4cm 角に切って、さっと水にくぐらせる。耐熱皿にペーパータオルを敷き、かぼちゃをのせてふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で5~6分加熱する。竹串がすーっと通るくらいになったら、熱いうちに皮を厚めにそぎ落とし(やけどに注意)、正味150gにする。・オーブンを160℃に予熱する。型に粉ふるうかペーパーを敷く。

- ① 全ての材料をミキサーかフードプロセッサーにかけ、生地を型に流し込む。
- ② オーブンで45~55分程度焼き粗熱をとり、冷蔵庫でよく冷やす
※カットしてからお好みで、メープルシロップか生クリームを添えると豪華になります。かぼちゃの甘さによって砂糖を増減して好みの甘さに仕上げてください。

☆なすとオクラの煮びたし☆

材料 ナス2本 オクラ1パック サラダ油大さじ1と1/2 塩少々 かつお節適量
A(めんつゆ(2倍濃縮タイプ)大さじ2 おろししょうが小さじ1

- ① オクラはガクをむき、斜め半分。なすは縞模様に皮をむき、半分に切り、縦4つ切り
- ② 耐熱皿に①を並べ、塩、サラダ油を回しかけてラップをふんわりかけ、レンジで3分加熱し、取り出してざるに上げ、汁気をきってボウルに入れる。
- ③ ②にAを加えてさっくりあえ、器に盛り付け、かつお節をのせる。
※冷やして食べると、味がしみこみます。酢を入れるとさっぱりします。めんつゆの種類によって濃さが違いますので、調整してください。

☆きのこご飯☆



材料 米2合分 A(酒・薄口醤油40cc★顆粒だし8g) きのこ250g 油揚げ1枚

- ① お米を研ぐ、きのこは(種類はおこのみで、種類を混ぜても)食べやすく処理する。
- ② 油揚げは油抜きして、食べやすい大きさに切る。
- ③ コメを蒸に入れ通常の水の量を炊飯器に水をセットして、具材とAを入れて混ぜずにそのまま炊く。

※米を減らし、もち米を0.5合程度いれれば、もちもち冷めてもパサつかずに仕上がります。