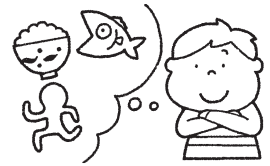


3^{がつ} 給食だより



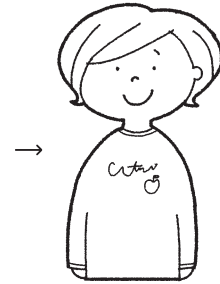
今年度も残り1か月となりました。これまで食について、おたよりでさまざまなことをお伝えしてきました。これまで学んだことをふりかえって、今後の生活に生かしていったほしいと思います。



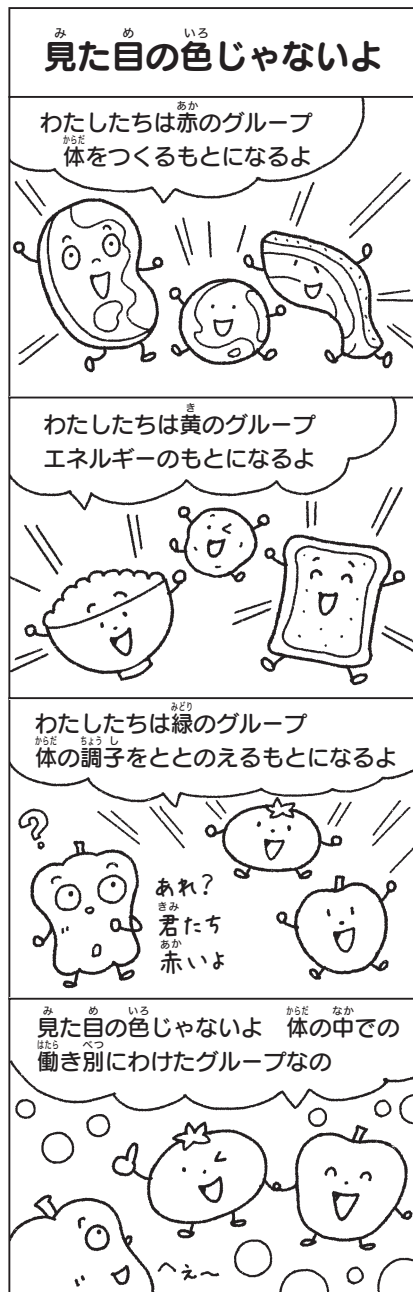
体重は増えていくよ 成長期だもの

成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体がつくれるので体重は増えていきます。体重が増えると「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことをいいます。つまり、必ずしも「体重が増えた」＝「太った」とは限りません。

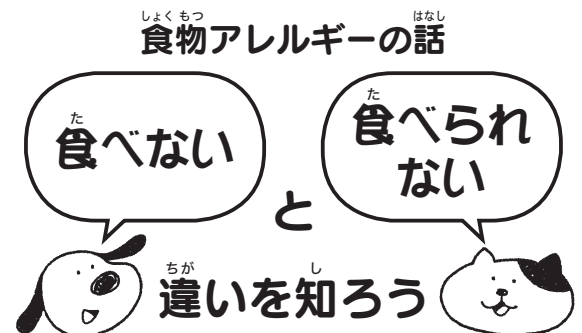
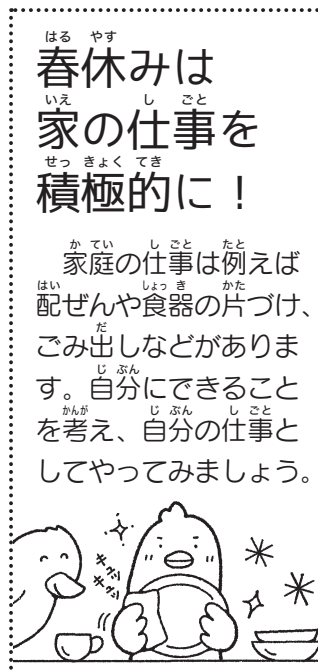
8歳

127cm
26kg

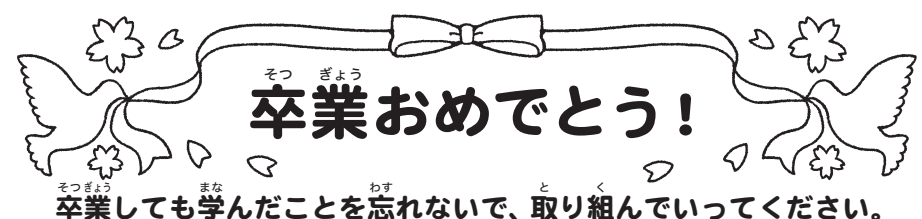
11歳

143cm
36kg

わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。炭水化物や脂質、たんぱく質、ビタミンや無機質は体内での働きが異なるため、健康に過ごすにはこれらを含んだ食品をバランスよくとることが大切です。



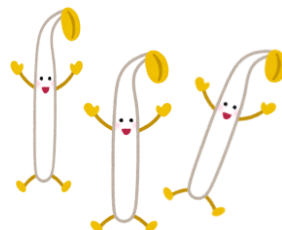
食物アレルギーは好ききらいとは違います。「食べない」のではなく、「食べられない」のです。原因となる食べ物を食べたり、触ったりすると体にさまざまな症状が出ます。皮膚がかゆくなったり、じんましんが出たりするほか、命にかかわる危険な状態になることもあります。食物アレルギーがない人もそのことを知っておいてください。





簡単給食レシピ〈作りやすい分量〉

栄養もあり、お財布にも優しいそんなもやしを使ったレシピの紹介です。



☆もやしのとん平焼き☆

材料 もやし 1 袋 玉子 3 個 お好み焼きソースマヨネーズ 塩コショウ各適量

- ① もやしをよく洗い、鍋を熱し、油をいれて、もやしをさっと炒め、塩コショウで味付けして一旦お皿に取り出す。玉子をボールに割って、塩コショウを入れて混ぜておく。
 - ② フライパンに油を熱して、玉子液を流して、半熟程度まで焼く。もやしを置いて包む。
 - ③ お皿に取り出し、お好みソース、マヨネーズや青のりなどトッピング。
- ※①で豚肉などを一緒に炒めると、ボリュームも栄養価もアップします。

☆もやしのナムル☆

材料 もやし 1 袋 A（ごま油大さじ1と 1/2 塩小さじ半分 すりごま大さじ3

- ① もやしをゆでて、水分を絞ってAを混ぜる。
- ※ハムやキュウリを入れたり、韓国のりを仕上げに入れるアレンジもおおすすめです。

☆もやしとひき肉のみそ丼☆

材料 もやし 1 袋 豚ひき肉 300g A（みそ大さじ2 しょうゆ・砂糖・酒・みりん 各大さじ1 豆板醤・すりおろしショウガ適量）水溶き片栗粉適量 ごま油大さじ1

- ① Aを混ぜてたれを作る。水溶き片栗粉を作っておく。
 - ② 鍋に油（分量外）を熱して、豚ひき肉を入れてほぐしながら火を通す。
 - ③ ②にもやしを入れて手早く炒め、タレを加えてひと煮たちさせて、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。仕上げにごま油を入れる。
- ※各家庭の使用する味噌によって、味が違います。薄いようならしょうゆを足してください。

☆もやしカレーマリネ☆

材料 もやし 1 袋 中農ソース ごま油各大さじ 1/2 カレー粉小さじ 1/2

- ① もやしを茹でて、水を切り、冷ましておく。
 - ② ボールにもやしを入れて調味料を入れ、味を見て塩コショウ（分量外）して調整する
- ※清潔な器に入れ、冷蔵庫に入れて常備菜として使えます。

