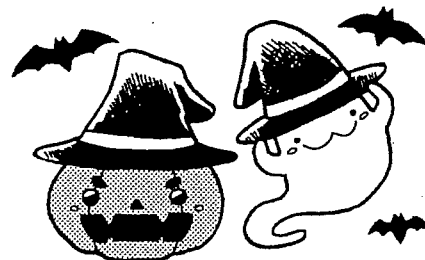


給食だより 10月

甲斐市立竜王西小学校

日増しに秋も深まってきました。子どもたちにとっては勉強やスポーツなどに忙しい季節です。しっかり食べて、元気に運動し、丈夫な体を作りましょう。

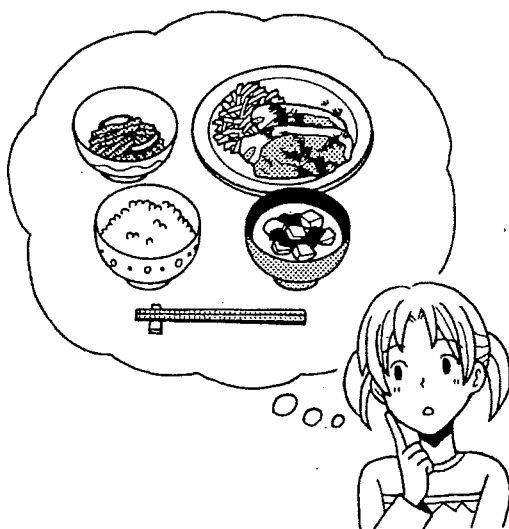
また、この時期は「実りの秋」というように、いろいろな食べ物が収穫できる季節です。さまざまな食べ物を食べて、栄養バランスのよい食事をするように心がけましょう。



なぜ栄養バランスのよい食事が大切なの？

食べ物にはいろいろな栄養素が含まれ、それぞれ含まれる栄養素の種類や量が異なります。また、わたしたちの体はわたしたちが食べたものからつくられています。

そのため、丈夫な体をつくるためにも、いろいろな種類の食べ物を組み合わせて、栄養をバランスよくとれる食事をするのが大切になります。



栄養バランスのよい食事ってどうすればできるの？

食べ物は、体の中でのおもな働きによって、3つのグループにわけられます。この3つのグループから、偏りがないように食べ物を選んで組み合わせると、栄養バランスのよい食事がとれるようになります。

<p>おもにエネルギーになる</p> <p>ごはん、パン、めん類など</p> <p>油脂など</p>	<p>おもに体をつくる</p> <p>肉、魚、卵、豆、豆製品など</p> <p>牛乳・乳製品、小魚、海そうなど</p>	<p>おもに体の調子をととのえる</p> <p>野菜、果物、きのこなど</p>
--	---	---

簡単給食レシピ〈作りやすい分量〉

冷凍庫にストックしておくとき便利な冷凍おかずの紹介です。☆注意点☆
新鮮な食材を使用し、食材の余計な水分は取り、衛生的な環境で冷凍保存は2週間以内

☆麻婆の素☆



材料 ひき肉 200g A(鶏ガラスープの素 小さじ2 砂糖 大さじ1 みそ 大さじ2
おろししょうが、おろしにんにく 各チューブ 4cm 豆板醤 小さじ1 ~
しょう油 オイスターソース 各大さじ2)

・冷凍前準備・

- ① Aの調味料を全て混ぜて、ジッパー付の冷凍用保存袋に入れる。
- ② 1にひき肉を入れて調味料と混ぜなじませて、平らにして空気をぬいて冷凍する。

・調理するとき・鍋で素を加熱、肉の色が変わったら水を200cc入れて沸騰させる。

麻婆なすバージョン→

なす4本を食べやすい大きさに切ってあく抜きをする。油で揚げ焼きして、①に入れる。

麻婆豆腐バージョン→

豆腐を食べやすい大きさに切る。①に入れて再び沸騰するまで加熱。

★水溶き片栗粉とごま油で仕上げてください。

※豆板醤は調節してください。好みで甜麺醤を入れても甘みとコクがでます。冷凍前準備や仕上げ時に刻み葱を入れるのもお勧めです。

☆牛丼☆

材料 牛小間切れ 500g たまねぎ 1個
A(しょうゆ 50cc 砂糖 酒 各大さじ3 みりん 大さじ3)

- ① たまねぎは薄切りにする。
 - ② ジッパー付の冷凍用保存袋に全てを入れてよくもみ、平らにして空気をぬいて冷凍する。
- ※調理するときは鍋に空けて加熱。肉の色が変わったら味を整える。焦げそうなら水をたす。

☆味噌漬け☆

材料 トンカツ用肉 4枚 A(味噌 大さじ5 すりゴマ 大さじ2 みりん 3
酒 大さじ4 砂糖 オイスターソース 各小さじ2 あれば甜麺醤 小さじ1)

- ① Aをよく混ぜ合わせるジッパー付の冷凍用保存袋に全てを入れてよくもみ、平らにして空気をぬいて冷凍する。

※調理するときはフライパンに油をひき、解凍した肉を焼く。

