

食まんてん

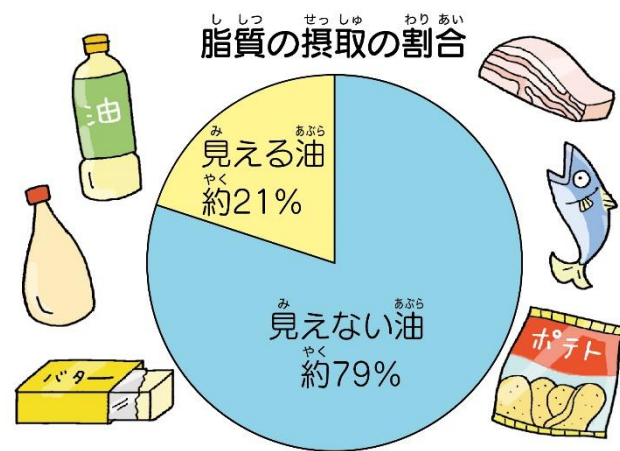
向日市立第3向陽小学校
令和7年2月

～毎月19日は「食育の日」～

2月は、「全国生活習慣病予防月間」です。生活習慣病（糖尿病・高血圧症・脳卒中など）を引き起こす原因は色々ありますが、食生活では、バランスの悪い食事や、あまいもの・脂質の多いもの・塩分の多いもののとりすぎなどが原因として考えられます。大人になってからも健康に過ごすためには、小さいうちからの食習慣、生活習慣が大きく関係すると言われています。ご家庭でも意識して気をつけてみてくださいね。

見える油と見えない油

「見える油」とは、植物油やバター、マーガリン、マヨネーズなどのことで、「見えない油」とは、肉、魚介、牛乳・乳製品、穀物、豆、卵、菓子などに含まれる油のことです。わたしたちは、脂質の摂取量の約79%を、「見えない油」からとっています。気がつかずに多くとっているかもしれないので気をつけましょう。



出典 厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」より作成

Q. トランス脂肪酸は体に悪いの？

A. マーガリンやそれらを使ったパン、菓子などに含まれているといわれるのがトランス脂肪酸です。摂取量が少ない場合に比べて、とりすぎると心臓病のリスクが高まるとされています。通常の食生活では、健康への影響が小さいと考えられていますが、脂質のとりすぎには気をつけましょう。



給食に関するご質問・ご感想がありましたらお聞かせください！

いつも学校給食へのご協力をありがとうございます。ご質問やご感想がありましたら下記のURLかQRコードからご入力ください。

<https://forms.office.com/r/QwIj46RdV4>

給食レシピのリクエスト、食事に関するご相談など、お気軽にお聞かせください。



ご感想・ご質問 ～以前の「食まんてん」でいただいたメッセージを紹介します～



炊き込みご飯が大好きな娘が楽しみにしていた舞茸ごはん、体調不良で欠席して食べられず残念そうにしていたので、家で作ってあげたいです。



こどもが豚キムチごはんが大好きなのでぜひレシピを教えてください。キムチだけど辛いとのことなのですが、市販のものを使って作れるのでしょうか？

メッセージありがとうございます。お返事が遅くなってしまい申し訳ありません。舞茸ごはん、豚キムチごはんのレシピを掲載しますので、ぜひ作ってみてください。給食では、辛さ控えめのキムチを使っています。市販のキムチが辛すぎる場合は、さっと水で洗って使うことで辛みを和らげる方法もあるそうです。



給食レシピ



舞茸ごはん

<材料(米2合分)>

鶏肉	40g	米	2合
ごぼう	25g	★しょうゆ	大さじ1/2
にんじん	35g	★酒	小さじ1
油揚げ	20g	★だし汁	360ml
まいたけ	70g		
油	小さじ1		
しょうゆ	大さじ1/2		
さとう	小さじ1強		
酒	小さじ1		
みりん	小さじ1		
塩	小さじ1/3		

<作り方>

- ①米にしょうゆ、酒、だし汁を入れて炊飯する。
- ②鶏肉は小さめに切る。ごぼうはさがき、にんじんは短めのせん切り、油揚げは油抜きをしてせん切り、まいたけは小さめにさいておく。
- ③油を熱し、鶏肉を炒める。
- ④その他の食材を加え、調味料を入れて煮含める。（煮汁が少ない場合は水を少し加え、煮汁がなくなるとまで煮る。）
- ⑤炊きあがったごはんを具と混ぜて仕上げる。

給食レシピ



豚キムチごはん

<材料(米2合分)>

米2合	2合
豚肉(もも薄切り)	90g
白菜キムチ	100g
にんじん	20g
油	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1と1/2
酒	大さじ1/2
水	適量

<作り方>

- ①豚肉、キムチをこまかく切る。にんじんはせん切りにする。
- ②油を熱し、豚肉とにんじんを炒める。
- ③白菜キムチを汁ごと加え、しょうゆ、酒を入れる。
- ④具と煮汁をわけて、さました煮汁に水を加えて規定量にする。
- ⑤米の上に具をのせて炊飯する。