

給食だより



冬休みにチャレンジ! 給食レシピ

11月に実施したごはんの中から、人気のあつた2品を紹介しす

「食べることは生きること」

「食べることはわたしたちが成長したり、活動したり、健康でいたりするために欠かせない。「生きること」であり大切なことです。わたしたちが毎日食べている食べ物には、それぞれふくまれている栄養素や体の中でのはたらきがちがいます。苦手な食べ物をひと口はちやうど、いろいろな食品を組み合わせるようにはまらう。

<p>炭水化物</p> <p>米、パン、めん、いも、さとうなど</p>	<p>脂質</p> <p>油、バター、マヨネーズなど</p>	<p>たんぱく質</p> <p>魚、肉、卵、豆、大豆製品など</p>	<p>無機質(ミネラル)</p> <p>牛乳、乳製品、小魚、海藻など</p>	<p>ビタミン</p> <p>野菜、果物、きのこなど</p>
-------------------------------------	--------------------------------	------------------------------------	--	--------------------------------

<p>エネルギーのもとになる</p>	<p>体をつくるもとになる</p>	<p>体の調子をととのえるもとになる</p>
--------------------	-------------------	------------------------

毎月19日は食育の日

毎月19日に減塩のコツを生かした「適塩南大」を、実施しています。12月に紹介する減塩のコツは、「汁物」を具だくさんにすることです。汁物を具だくさんにすることで汁(水分)が少なくなり、使う調味料が少なくなり、また、具だくさんの食材の栄養をいっしょにとることが出来ます。

木の葉丼 (4人分)

ごはん	4cup	
油揚げ	80g	たたくと切り
かまぼこ	40g	いちゆ切り
卵	4こ	といておく
玉ねぎ	小1こ	うす切り
にんじん	中1/2こ	いちゆ切り
青ねぎ	20cm	小口切り
うすろしょうゆ	大さじ1と1/2	
こいロしょうゆ	小さじ1	
さとう	大さじ1	
和風だし	小さじ1/2	
だしかつお	8g (2つわみくらひ)	
水	2カップ	
片栗粉	小さじ2	
水	大さじ2	

- なべに湯をわかしてだしかつおでだしをとる。
- 玉ねぎ、にんじんを入れて、やわらかくなるまでにする。
- 油揚げ、かまぼこ、旨調味料を加えて弱火〜中火でにする。
- 水と片栗粉を流し入れ、とろみをつける。
- 卵を流し入れ、ふたをして弱火で2〜3分、好みの固さにするまで火を通す。
- 青ねぎを加えて火を止め、ごはんにかけていっしょに食べる。

油揚げを使った、やさしい味わいの丼です!



フリフリ中華炒め (4人分)

鶏肉	160g	一口大に切る
ごま油	小さじ1/2	合わせておく
酒	小さじ1/2	
こいロしょうゆ	小さじ1	
玉ねぎ	中1/2こ	色紙切り
にんじん	中1/2こ	厚めいちゆ切り
白ごんにゃく	160g	さの目切り
うすろしょうゆ	120g	
ふたつの水煮	80g	缶切り
ふたつの汁	2まい	戻し汁切り
サラダ油	小さじ1/2	
しょうが(細切)	4cm	
にんにく(〃)	2cm	
トウバンゼン	小さじ1/2	
ごはん		ぐだくさんみそ
さとう	大さじ1	
こいロしょうゆ	小さじ2	
うすろしょうゆ	小さじ2	

- フライパンかなべにサラダ油を熱し、しょうが、にんにく、トウバンゼンを弱火で炒めて香りを出す。
- 調味料につけておいた鶏肉を加え、中火で炒める。
- 玉ねぎ、にんじん、白ごんにゃく、ふたつの水煮、ふたつの汁を加えて炒める。
- ★の調味料を加え、やわらかくなるまでよく混ぜながら炒める。水分が足りなければ、ふたつの戻し汁を加える。
- うすろしょうゆを加えてできあがり!

しっかり味でごはんがすすみます!

