

11月

きゅうしょくだより

平成30年11月
大山崎小学校

朝夕の冷え込みが増して、山々の木々の葉も色づいてきました。秋の深まりを感じます。
衣服の調節をこまめにし、規則正しい食生活で体調をくずさないようにしましょう。

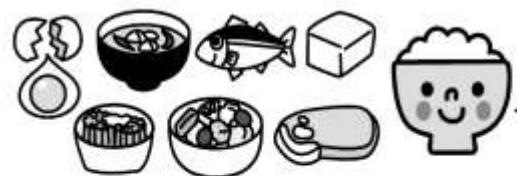
11/24

和食の日

和食の日は、「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。給食では、ご飯を主食とした和食を中心に、行事食や郷土料理を取り入れ、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

和食に欠かせない「ご飯」の魅力を見てみよう！

★栄養バランスが整いやすい

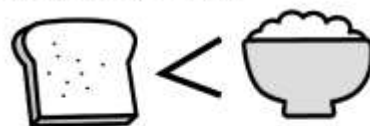


いろいろな食材や味つけの主菜・副菜と組み合わせることができるので、栄養バランスが整いやすくなります。ご飯自体にもいろいろな栄養成分が含まれています。

お茶わん1杯
(150g) 当たり

- ・エネルギー 252kcal
- ・炭水化物 55.7g
- ・たんぱく質 3.8g
- ・脂質 0.5g
- ・カルシウム 5mg
- ・鉄 0.2mg

★腹持ちがよい



お米を粉にせず粒のまま食べるご飯は、小麦粉が原料のパンや麺類に比べると、消化・吸収がゆっくりされるため、腹持ちがよく、おなかがすきにくなります。

和食の基本「だし」って何？

「だし」とは、こんぶやかつお節などを煮出し、うま味をひきだしただし汁のことです。

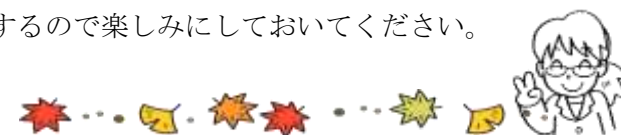
学校の給食では、みそ汁は煮干し、すまし汁は削り節でとっています。本校の和食の日(11月21日)の給食では、こんぶと削り節で一番だしをとり、とうふ・えのき・ねぎのすまし汁を作ります。だしの風味を味わってください。



☆体の中からピカピカに☆

今月は「体の中からピカピカ月間」として、食物センイがしっかりとれる食材を使った献立を取り入れています。

食物せんいを多く含む食品は、苦手なものが多いかもしれませんが、いろいろ工夫しておいしく料理するので楽しみにしておいてください。



副菜で

食物繊維を
たっぷりとりよう！

副菜には、野菜やいも、きのこ、海藻などいろいろな食材が含まれています。食物繊維だけでなく、ビタミンやミネラルも豊富ですので、毎食しっかりとりたいものです。



給食レシピ

★水菜のペペロンチーノ

材料 (5人分)	
マカロニ…………	40g
ベーコン…………	25g
水菜……………	75g
玉葱……………	40g
しめじ…………	20g
コーン……………	50g
ニンニク…………	適量
オリーブ油…………	適量
トウガラシ…………	少々
塩……………	少々
こしょう…	少々

作り方

- ①マカロニは茹で、水菜は3cm長さ、玉ねぎは短冊切り、にんにくはみじん切り、しめじはほぐしておく。
- ②鍋にオリーブ油をいれ、にんにく、トウガラシを炒める。
- ③ベーコンを入れ炒め、玉ねぎ、しめじ、マカロニ、コーン、水菜を入れて味を整える。

ご家庭では、スパゲティでもおいしくできます。

産地情報

	米	京都府	野菜類	たまねぎ	北海道	たけのこ	京都		
	麦	福井		じゃが芋	北海道	切干大根	宮崎		
	牛乳	京都		にんじん	北海道		くだもの	みかん	和歌山他
肉 類	牛肉	北海道他		キャベツ	長野他			もも	山形他
				土生姜	高知			とびうお	京都
				ネギ	京都・滋賀			さんま	台湾
				セロリー	静岡			さわら	京都
				大根	北海道他			さば	京都
豆 類	大豆	北海道		白菜	滋賀他			きびなご	鹿児島
				小松菜	京都滋賀			ししゃも	アイランド
				コーン	北海道			ねぎキャベツ	大根の一部
							大山崎町		