

きゅうしょく 給食だより



食品のプロフィールを見よう!

テレビや新聞、インターネットやSNSなどの情報のよしあしを判断してうまく活用する力を、「メディアリテラシー」といいます。食情報の中には、食品を売るためや、視聴率や購読部数を上げるためのものもあります。情報を読み解く力を身につけることが大切です。

原材料名

使用量の多いものから表示

保存方法

保存するときに注意すること

栄養成分表示

食品にふくまれる

栄養成分を表示

名称/ロースハム(スライス)

原材料名/豚ロース肉、還元水あめ、大豆たん白、食塩、卵たん白、乳たん白、調味料(アミノ酸等)、セリンNa(乳由来)、増粘多糖類、リン酸塩(Na)、酸化防止剤(ビタミンC)、くん液、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料抽出物

内容量/40g 賞味期限/表面上部に記載

保存方法/要冷蔵(10℃以下)

製造者/〇〇株式会社〇〇工場〇〇県〇〇市〇〇

栄養成分表示(1袋40g当たり)/エネルギーOkcal、たんぱく質Og、脂質Og、炭水化物Og(糖質Og/食物繊維Og)、食塩相当量Og

本商品に含まれるアレルゲン(特定原材料及びそれに準ずるものを表示)
卵・乳成分・大豆・豚肉

賞味期限

賞味期限や消費期限

アレルギー物質の表示

食物アレルギーの原因

となる食品をふくむ

場合は表示

毎月19日は食育の日

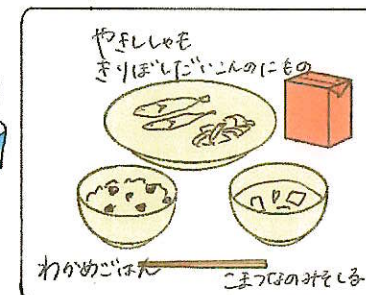
カルシウム

【はにらき】

- しょうがな骨や歯をつくる
- 体のさまざまな機能を調節する
- 神経伝達を正常に保つ

【多くふくむ食品】

- 牛乳、乳製品
- 小魚
- 大豆製品
- 小松菜、水菜



カルシウム 461mg

毎月19日前後に、栄養素に注目した食育を実施しています。

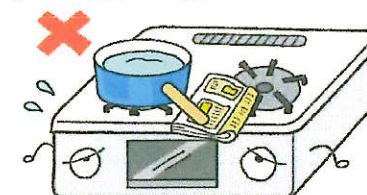
カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなってしまう。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代のころに骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。



冬休みにチャレンジ!

家族や親せきが集まる機会が増える冬休み。外食も便利ですが、お手伝いをして料理をふるまってみてはどうでしょうか?

火を使う時は...



- 周りに可燃物がないか確認する
- 必ず換気をする
- 点火したら、火がついたか確認する
- 立ち消えやふきこぼれに注意する
- 使い終わったら、ガス栓を閉める

火加減をチェックしよう!

火を横から見て、炎の大きさと確認のめやすを調整します。



強火

鍋底全体に火が当たる



中火

鍋底に火が当たる



弱火

鍋底に火が当たらない

裏面のレジにも check!!

Q. 健康食品を食べれば健康になるの?

A. 健康食品とは、健康によいことになった食品のことです。

食生活や生活習慣の改善が期待できる場合もあります。

あくまで補助的なものです。バランスよく食事がとれていれば

必要ありません。中には、安全性や有効性が確認されているものと

そうでないものもあります。有名人が使っているからといって安全性

を保証するものではないので、気をつけましょう。





給食レシピ

※材料は
全て4人分です

作ってみてね！
感想も
待ってるよ！

鶏のおろしソース

＜材料＞

鶏もも肉	4切れ
しょうゆ	小さじ1/3
みりん	小さじ1
しょうが	1/2かけ ...すりおろす
白ねぎ	4cm ...みじん切り
大根	1~2cm ...おろす
酢	小さじ1
さとう	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
片栗粉	小さじ1/2

＜作り方＞

- ① 鶏肉は下味に漬け込み、30分以上おく。
- ② ①をフライパンかオーブンで焼く。
- ③ ☆の調味料をなべに合わせ、弱火にかける。
しょうががついたら②の
鶏肉にかける。

11/15に登場！
ごはんがすすむソースです！



元気がでるサラダ

＜材料＞

ハム	2枚 ...1cm幅に切り
キャベツ	1/8こ ...小さめ玉に切り
きゅうり	1本 ...輪切りに
コーン	大さじ4
細切昆布	1g ...もどす
サラダ油	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
さとう	大さじ1
酢	小さじ2
塩	2つまみ
かつお節	1パック

＜作り方＞

- ① キャベツ、きゅうりはさっとゆがくか
湯をまわしかけてしんなりさせる。
冷めたらよくしぼって水気を切る。
- ② ☆の細切り昆布と調味料をなべに合わせ、
水気がなくなるまで煮る。
- ③ ①の野菜、②、ハム、コーン、かつお節を合わせ、
ほぐしはがら和える。

10/23に登場
絵本のお話をもとにした
栄養満点サラダです！



はりはり鍋風

＜材料＞

豚肉	80g ...2cm幅
白菜	1/8こ ...ざく切り
水菜	1/2束 ...3cm幅
にんじん	1/3本 ...いちぢり切り
油揚げ	1/2枚 ...1cm幅に切り
塩	2つまみ
うすくちしょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
だし	2つまみ
だし昆布	2cmほど
水	600ml

＜作り方＞

- ① なべに水とだし昆布を入れて30分以上おく。
中火にかけてふたをする前に昆布をとり出す。
だしかつおを加え、火を止めて2~3分待つ。
キッチンペーパーでこしてだしをとる。
- ② ①のだしに豚肉を入れて煮る。
にんじん、白菜を加えてやわらかくなるまで煮る。
- ③ ②に水菜、油揚げ☆の調味料を加えて
味をととのえる。

11/26に登場
水菜の"はりはり"食感を
楽しんで！



秋のカレーライス

＜材料＞

豚肉	80g ...3cm幅
にんにく	1/2かけ ...みじん切り
しょうが	1かけ ...
サラダ油	小さじ1
玉ねぎ	大1こ ...色紙切り
にんじん	1本 ...厚めいちぢり切り
しめじ	1/4株 ...小房に分ける
さつまいも	1本 ...斜め切り
カレーパウダー	60g
カレー粉	小さじ1/6
ウスターソース	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
ケチャップ	大さじ1
赤ワイン	小さじ1
トマト	1個
水	400ml

＜作り方＞

- ① なべにサラダ油、にんにく、しょうがを入れて弱火に
かける。香りが立つたら豚肉を加えて炒める。
- ② 玉ねぎ、にんじんを加え、玉ねぎがすり通るくらい
までさらに炒める。
- ③ ②にしめじ、さつまいも、水を入れ、中火で煮る。
さつまいもがやわらかくなったら、☆の調味料を
加えてさらに煮る。
- ④ カレーパウダーを溶いて味をととのえる。

11/14に登場
いつも大気のカレーですが
さつまいもやしめじが入り、
秋のおいしさが詰まっ
ています！

