

給食だより10月

令和4年10月
枚方市立中宮小学校



「芸術の秋」、「読書の秋」、「スポーツの秋」と、秋はいろいろなことに取り組むのよい季節です。そして、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る「食欲の秋」でもあります。食べ過ぎに気をつけて、三食や間食で秋の味覚を楽しみましょう。



間食(おやつ)の役割を考えよう

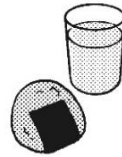
間食には食事で不足する栄養素などを補う役割がありますが、三食で栄養をしっかりとれていれば必要ありません。また、間食で好きなものを好きなだけ食べてしまうと、エネルギーや脂質や糖分、塩分のとり過ぎになってしまいます。間食は不足しがちな栄養素(カルシウムなど)がとれるように内容を考えて、時間と量を決めてとることが大切です。おすすめの間食は、乳製品や果物、野菜スティック、ふかしいも、おにぎりなどです。



自分にぴったりの間食は?

夕食が早い人は

軽めにします。間食をたくさん食べると、夕食の時におなかがすかず、必要な栄養素をとれなくなってしまいます。



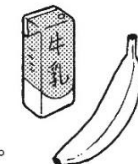
塾や習いごとで夕食が遅い人は

出かける前におにぎりや野菜スープなどの軽い食事をとります。帰ってから食べ過ぎるのを防ぎます。



スポーツをしている人は

主食のごはんをしっかり食べ、間食は三食で足りない栄養素を補うようにします。果物や乳製品がおすすめです。



間食3か条

1. 時間や量を決めて食べよう!
2. 不足しやすい栄養素を補おう!
3. 栄養成分表示を見て、脂質・糖質・塩分のとり過ぎを防ごう!



切り干しマーボー

～給食のこんだてより～

- 材料(5人分)
- 豚ミンチ肉 ……50g
 - にんにく(みじん切り) ……少々
 - 切り干し大根(あらく切る) ……20g
 - 人参(千切り) ……30g
 - 玉ねぎ(たんざく切り) ……50g
 - ホールコーン ……30g
 - ピーマン(千切り) ……20g
 - ひじき ……1.5g
 - きくらげ(乾燥) ……1.5g
 - 塩、こしょう ……少々
 - 料理酒 ……小さじ1/2
 - さとう ……小さじ1/2
 - こいくちしょうゆ ……小さじ1/2
 - 豆板醤 ……少々
 - みそ ……10g
 - ひまわり油 ……少々

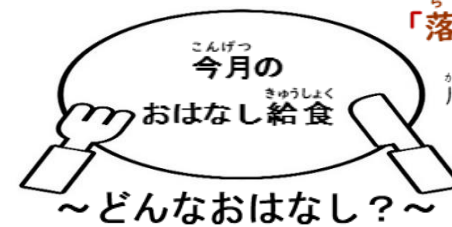
枚方市学校給食コンテストの入賞献立です。中宮小学校の児童が考えてくれました。食材に切り干し大根やきくらげを入れて楽しい食感にし、野菜だけでなく、ひじきも入れて食物せんい、ビタミンCをとれる料理にしています。



《作り方》

- ①切り干し大根、きくらげ、ひじきは、きれいに洗ってもととし、水をきっておく。
- ②ピーマン、切り干し大根はそれぞれゆでておく。
- ③フライパンに油を入れ、豆板醤、にんにくを焦がさないようにゆっくり炒め、香りを出す。
- ④豚ミンチ肉を入れて炒め、塩・こしょう、酒を入れる。
- ⑤たまねぎ、人参、ホールコーン、きくらげ、ひじき、切り干し大根を入れて炒め、残りの調味料を入れる。ピーマンも入れて炒め、仕上げる。

※給食の量を基準にしていますので、家庭で調理する時は調整してください。

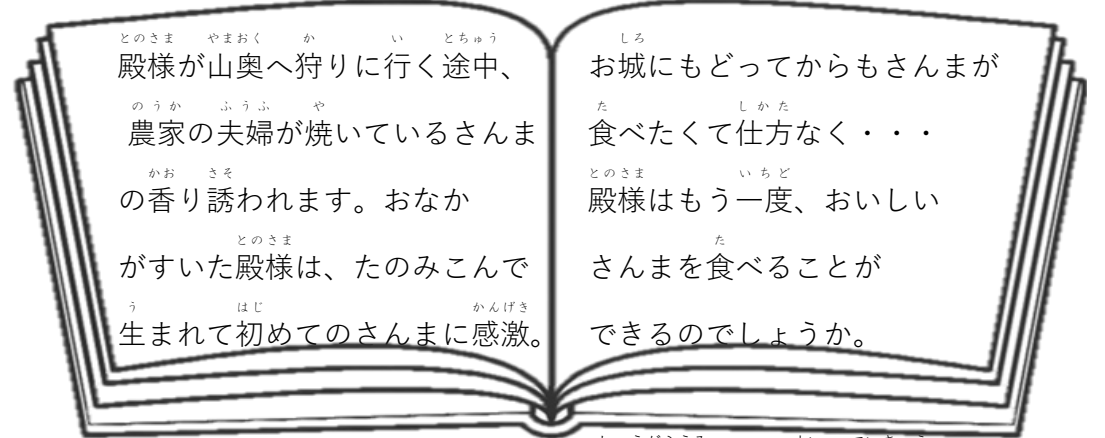


らくごえほん「落語絵本 めぐろのさんま」

川端 誠 作・絵

クレヨンハウス

有名な落語をもとにした絵本です。



殿様が山奥へ狩りに行く途中、農家の夫婦が焼いているさんまの香り誘われます。おながすいた殿様は、たのみこんで生まれて初めてのさんまに感激。

お城にもどってからさんまが食べたくて仕方なく・・・殿様はもう一度、おいしいさんまを食べることができるのでしょうか。

さんまの生姜風味は10/26(水)に提供します。