

給食だより11月

令和6年11月
枚方市立中宮小学校

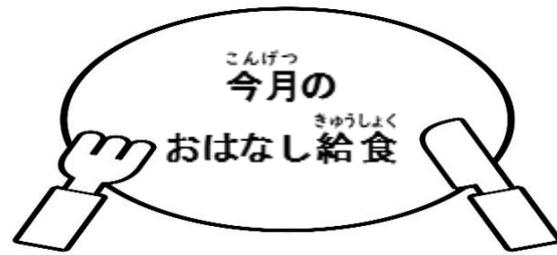
11月8日は強い歯をつくる食べ物 いい歯の日

強い歯をつくるためには、たんぱく質、カルシウム、ビタミンA、C、Dなどをとることが大切です。たんぱく質は歯の土台をつくり、カルシウムは歯のおもな構成成分です。ビタミンAやCは歯をつくったり強くしたりするために必要な成分です。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。

このように、強い歯をつくる栄養素がとれる食べ物をふだんの食事に取り入れましょう。



| | |
|---|---|
| たんぱく質 魚、肉、卵、大豆、大豆製品など かつお、とり肉(ささみ)、たまご、納豆 | カルシウム 牛乳、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜など 牛乳、しらす干し、豆腐、こまつな |
| ビタミンA レバー、緑黄色野菜など 豚レバー、ほうれんそう、にんじん、さんだら、かぼちゃ | ビタミンC 野菜、いも、果物など ブロccoli、パプリカ、じゃがいも、キウイフルーツ |
| ビタミンD 魚介類、きのこなど いわし、さけ、まいたけ、干しいたけ | |

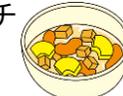


角野 栄子 作
佐々木 洋子 絵
ポプラ社

～どんなおはなし？～

ねずみの兄弟に美味しいフルーツポンチを作ったあげたおばけのアッチは、ぼくにはなぜ弟が思いました。

兄弟愛や仲間との友情がやさしい視線で掛かれたお話です。給食ではフルーツポンチが登場します。



まごわやさしい炊き込みご飯の具

～給食のこんだてより～

材料(5人分)

- ◆ツナ缶…40g
- ◆人参(千切り)…25g
- ◆えのきたけ(2cm幅)…15g
- ◆うす揚げ(細切り)…15g
- ◆さつまいも(角切り)…35g
- ◆青葱(小口切り)…15g
- ◆ひじき(乾燥)…2.5g
- ◆いりごま…5g
- ◆こいくち醤油…10g
- ◆さとう…5g
- ◆料理酒…3g
- ◆削り節…5g
- ◆水(出汁用)…75g

作り方

- ①ひじきは水でもどし、よく洗う。
- ②出汁を取る。
- ③出汁に人参、さつまいもを入れて煮る。
- ④調味料を加え、ひじき、うす揚げを入れて煮る。
- ⑤ツナ缶、えのきたけを加え、火が通ったら、青葱、いりごまを加えて仕上げる。

※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。