

10月号

食育だより

「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ含まれている栄養素が違うため、いろいろな食品をとることを心がけましょう。

知っておきたい！献立の基本

献立を立てるときは、いろんな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

主食：米
パン めん などから選ぶ
主菜：魚 肉 卵 豆 豆製品からえらぶ
副菜：野菜 いも類 海藻 乳製品 果物から選ぶ
汁物：みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ

好き嫌いをしないことが大切なのはなぜ？



苦手な食べ物の中にも大切な栄養素が含まれています。栄養素は体内で様々な働きがあります。好きなものだけ食べていては、栄養が偏ってしまうこともあるので、苦手なものも食べられるように頑張りましょう。

成長期に大切なたんぱく質をとろう！



たんぱく質は、筋肉や臓器、皮膚などの体の主成分として重要です。肉や魚、卵、牛乳、大豆、大豆製品に多く含まれています。動物性食品と植物性食品をバランスよくとりいれましょう。

保護者の方へ 西初石小 おすすめレシピ

9月の人気メニュー なすと厚揚げのみそ炒め

材料名	児童1人あたりの使用量(g)	切り方	作り方
豚もも肉	25	小間切れ	①鍋に油を熱し、しょうがとににくを炒める
しょうが	0.4	すりおろし	②しょうがとににくの香りがしてきたら、テンメンジャンとトウバンジャンも加えていためる
にんにく	0.4	すりおろし	③鍋に豚もも肉を加えて炒める
厚揚げ	40	しきし色紙	④豚もも肉の色が変わってきたら、厚揚げ、きくらげ、長ねぎ、なすを加えて炒める
乾燥きくらげ	1	ひとくちだいもどして一口大	⑤なすがやわらかくなったら、★印の調味料を加えて混ぜる
長ねぎ	10	うすぎなめ薄切り	⑥赤ピーマンとピーマンを加えてさっと炒め、水で溶いた片栗粉でとろみをつけてできあがり
なす	30	1cmの半月	
赤ピーマン	5	四角	
ピーマン	10	四角	
トウバンジャン	0.2		
テンメンジャン	4		
★赤みそ	2		
★こいくちしょうゆ	3		
★料理酒	1		
★三温糖	1.2		
サラダ油	1		
片栗粉	2		
水	4		

ピーマンを先にさっとゆでておくとピーマンが苦手な児童も食べやすくなりますよ

9月の人気メニュー 切干大根のスープ

材料名	児童1人あたりの使用量(g)	切り方	作り方
鶏むね肉	20	小間切れ	①鍋にオリーブオイルを熱し、にんにくを炒める
にんにく	0.4	すりおろし	②鶏むね肉、大豆の水煮、玉ねぎ、にんじん、切り干し大根を加えさっと炒める
オリーブオイル	0.5		③水を加えて、食材がやわらかくなるまで加熱する
大豆の水煮	10		④☆印の調味料を加えて味をつける
玉ねぎ	20	せん切り	⑤こまつなを加えて、緑色がきれいになつたらできあがり
にんじん	5	せん切り	
切り干し大根	4	水で戻す	
こまつな	10	2cm	
☆コンソメ	0.5		
☆食塩	0.4		
☆こしょう	少々		
☆こいくちしょうゆ	1		
☆粉末ローリエ	少々		
水	120		

にんにくと粉末ローリエを加えることで切干大根のくさみが消えておいしさがアップします

