

# 食育だより 10月号

「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異なるため、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、いろいろ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 豆製品から選ぶ  
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

ざいりょうめい 材料名	児童1人 あたりの 使用量 (g)	き かつ 切り方	つく かつ 作り方
豚もも肉	25	小間切れ	①鍋に油を熱し、しょうがとにんにくを炒める
しょうが	0.4	すりおろし	②しょうがとにんにくの香りがしてきたら、テンメンジャンと
にんにく	0.4	すりおろし	トウバンジャンも加えていためる
厚揚げ	40	色紙	③鍋に豚もも肉を加えて炒める
乾燥きくらげ	1	もどして一口大	④豚もも肉の色が変わってきたら、厚揚げ、きくらげ、長ね
長ねぎ	10	ななめ薄切り	ぎ、なすを加えて炒める
なす	30	1cmの半月	⑤なすがやわらかくなってきたら、★印の調味料を加えて混ぜ
赤ピーマン	5	四角	る
ピーマン	10	四角	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
トウバンジャン	0.2		粉でとろみをつけてできあがり
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		
かたくりこ 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

ざいりょうめい 材料名	児童1人 あたりの 使用量 (g)	き かつ 切り方	つく かつ 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
オリーブオイル	0.5		加えさっと炒める
だいず みずに 大豆の水煮	10		
たま 玉ねぎ	20	せん切り	③水を加えて、食材がやわらかくなるまで加熱する
にんじん	5	せん切り	④★印の調味料を加えて味をつける
き ぼ だいこん 切り干し大根	4	水で戻す	⑤こまつなを加えて、緑色がきれいになったらできあがり
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		
みず 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がりが消えておいしさがアップします

