

11月の給食だより

平成30年度 11月
富士宮市立学校給食センター

秋も深まり、紅葉がきれいに色づく季節になりました。朝晩の冷え込みも厳しくなり、体調を崩しやすい時期でもあります。規則正しい食生活で冬に備えましょう。

感謝して食べよう

給食ができるまでには、食材を育てる人、食材を運ぶ人、調理をする人など、たくさんの方が関わっています。あらためて毎日給食が食べられることに感謝して「いただきます」「ごちそうさま」をしましょう。



料理を作るたくさんの人々の思いや、生き物たちの命をいただきます、という意味が込められています。



私のために走り回って食事を用意してくれてありがとうございます、という意味が込められています。

大切です朝ごはん！

食べ物の働き 3色そろった朝ごはんの考え方

赤色の食品

肉・魚・卵・大豆・大豆製品
乳製品・藻類 など

主に体をつくるもとになる

緑色の食品

野菜・果物・きのこ など

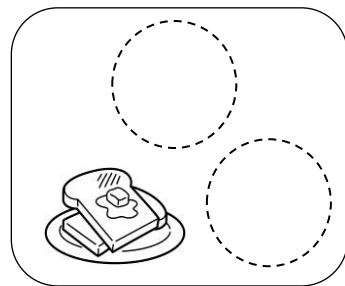
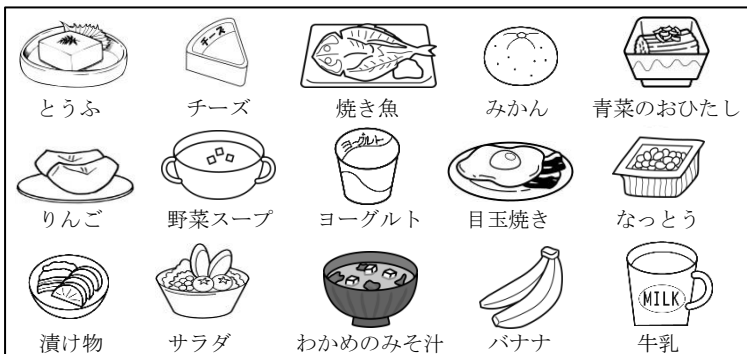
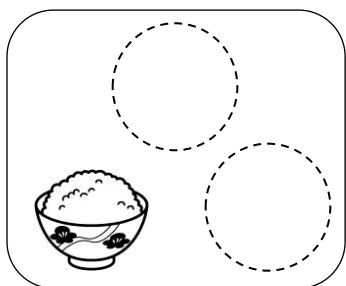
主に体の調子を整えるもとになる

黄色の食品

ごはん・パン・麺
油類・いも類 など

主にエネルギーのもとになる

上の表を参考に赤・緑・黄の3色がそろったバランスのよい朝ごはんを考えてみよう。
下のメニューの中から選んで、それぞれのトレーにのせてね。



ヒント

- ごはん・パン
- とうふ・チーズ・焼き魚・ヨーグルト・目玉焼き・なっとう・わかめのみそ汁・牛乳
- みかん・青菜のおひたし・りんご・野菜スープ・サラダ・漬け物・バナナ

3色がそろった朝ごはん(例)

・ごはん、わかめのみそ汁、漬け物 ・ごはん、なっとう、みかん ・パン、目玉焼き、バナナ ・パン、ヨーグルト、野菜スープ

3色の食品と働きを知り、朝ごはんにバランスよくとりいれて1日を元気に過ごしましょう！

給食レシピの紹介 ～さつまいもの甘辛和え～

【材料 -4人分-】

- ☆水・・・・・・・・50cc
- ☆砂糖・・・・・・・・大さじ2
- ☆醤油・・・・・・・・小さじ2
- ☆酒・・・・・・・・小さじ1
- ☆片栗粉・・・・・・・・小さじ1
- ・さつまいも・・・・中1個
- ・さやいんげん・・・・1本

- ①さやいんげんを1cmの長さに切り、下茹でする。
- ②片栗粉以外の☆を焦がさないよう煮立たせ、①を加える。水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③さつまいもは一口大に切り、低温で素揚げする。
- ④素揚げしたさつまいもに②を絡める。

さやいんげんを、家にある野菜にかえてもおいしく食べられます。

旬のさつまいもをつかって、子どもたちにも食べやすい味付けにしました。