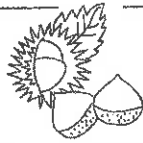


しょくいく 食育だより



令和2年10月12日

芸北学校給食センター

実りの秋です。9月の給食では、りんごやなし、ぶどうなどいろいろな果物をいただきました。すっかり秋らしく…冬が近づいてきていることを感じます。季節の変わり目で体調を崩しやすくなっている人もいるかもしれません。3食のごはんで生活リズムをととのえて、元気に過ごしましょう。

☆ひろしま給食100万食プロジェクト☆☆

今年には2766作品の応募があり、その中から35作品が書類選考を通過しました。例年なら試作・試食会をして審査し「ひろしま給食」が選ばれていたのですが、今年は県民のみなさんが審査員です。広島県教育委員会のホームページからひとり1票を投票しメニューを決定するそうです。詳しくは配られたチラシとホームページをご覧ください。

「みんなと給食で食べたい」「子どもたちの健康を考えてぜひ食べさせたい」レシピに1票を投票するのはもちろん、35のレシピがホームページには掲載されているので実際に作ってみてはいかがでしょうか。身近なひろしま食材を使って、おいしく楽しみましょう。

食べ物の栄養のはたらきを知ろう!

食べ物は体の中でのおもなはたらきによって、3つのグループに分けることができます。

3つのグループからバランスよく食べて元気に過ごしましょう。

<p>白のグループ 炭水化物・脂質</p> <p>パワーアップ! (おもにエネルギーになる)</p>	<p>赤のグループ たんぱく質・無機質(カルシウム)</p> <p>丈夫な体! (おもに体をつくる)</p>	<p>緑のグループ ビタミン・無機質</p> <p>元気でニコニコ! (おもに体の調子を整える)</p>
--------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------

※無機質はミネラルともいわれます。無機質のうち、カルシウムは骨や歯の成分になりますが、無機質には体の調子を整えるはたらきもあります。

9月の献立から

どちらも季節が終わってしまう野菜ですが、おいしいので、ぜひうちでもいかがでしょうか。

トマトサラダ ミニトマトでつくっても、かわいくておいしいです。		
材料名	4人分	作り方
トマト	4個	① トマトを湯むきして5mm~1cmくらいの好みの幅にスライスして冷やす。たまねぎをすりおろす。青じそはみじん切りにする。 ② たまねぎ、青じそと調味料を合わせてドレッシングを作る。 ③ 冷やしたトマトを器に盛りつけ②をかける。
たまねぎ	20g	
青じそ	1/2枚	
さとう	大さじ1/3	
塩	小さじ1/4	
酢	大さじ2/3	
サラダ油	大さじ2/3	

なすのポタージュスープ		
言わなければ「なす」とは気づかないかも…のひみつのスープです。皮は炒めてきんぴらにするとエコです。		
材料名	4人分	作り方
なす	200g	① なすは皮をむき、1cmくらいの輪切りにする。たまねぎはスライスする。パセリはみじん切り。ベーコンは細切りにしてカリカリに炒っておく。 ② たまねぎとなすをサラダ油で炒める。 ③ コンソメ、塩、こしょうで味つけし、ひたひたの水を入れて煮て、火が通ったらミキサーにかける。 ④ 別の鍋にルウをつくる。(バターを熱して小麦粉を加えてだまにならないように混ぜて牛乳を少しずつ加える) ⑤ ③に④を混ぜ合わせて煮て味をととのえる。仕上げに生クリームを加える。 ⑥ スープを器に盛りつけ、カリカリベーコンとパセリのみじん切りを散らして完成。
たまねぎ	120g	
コンソメ	4g	
塩	小さじ1/2	
こしょう	少々	
水	適量	
小麦粉	12g	
バター	12g	
牛乳	200mL	
生クリーム	20g	
ベーコン	1枚	
パセリ	適宜	