

給食だより 10月号



北本市立北小学校

秋は、スポーツの秋や読書の秋と、運動や勉強に取り組むのによい季節です。また、実りの秋、食欲の秋という言葉があるように、おいしい食べ物が収穫される季節でもあります。食事をしっかり食べて、いろいろな秋を楽しみましょう。

こんな生活パターンになっていませんか？



◎自分に当てはまることがあったら、どうやって改善したらよいか、考えてみましょう。

健康な体は栄養バランスのよい食事から

主食・主菜・副菜 そろっていますか？

エネルギーのもとになる主食と、体をつくるもとになる主菜、体の調子をととのえる副菜がそろって栄養バランスがとれます。これに、汁物などがつくとばっちりです。



偏った食事や食生活は、生活習慣病などの病気を招いてしまいます。毎日の食事や生活があなたの健康をつくるのです！

1日3食きちんと食べていますか？

朝、昼、夕の3回の食事を、決まった時間にとることは生活リズムをととのえる上でも、大切なことです。特に1日のはじめの朝ごはんはきちんと食べるようにしましょう。



10月10日

目愛護デー

目にいい生活をしていますか？

食事



睡眠



テレビやゲーム



目によい食べ物は？

ビタミンA
カロテン



うなぎ、レバー、にんじん、
ほうれんそうなど

アントシアニン



ブルーベリー、ぶどう、
なすなど

これらの栄養成分を多く
含む食べ物は、目の健康に
よいとされています！



給食 レシピ紹介



鶏肉とさつま芋の旨煮

《材料》 4人分 切り方・処理

鶏肉	200g	2cm角切り
生姜	小さじ1	みじん切り
醤油	大さじ1	
酒	大さじ1	
片栗粉	適量	

さつまいも	中1本	乱切り
-------	-----	-----

揚げ油	適量
-----	----

玉ねぎ	中1個	2cm角 いちよう切り
人参	中1/3本	ゆでて2cm幅
いんげん	5本	

醤油	大さじ1
砂糖	大さじ1
酒	小さじ1
片栗粉	小さじ1
油	大さじ1
水	100cc

《作り方》

- ①鶏肉は生姜、醤油、酒で下味をつけ、片栗粉をまぶして揚げる。
- ②さつま芋は素揚げする。
- ③鍋に油を熱し、人参と玉ねぎを炒める。
- ④火が通ったら水と調味料を入れる。
- ⑤水溶き片栗粉を入れ、いんげんを加える。
- ⑥揚げたさつま芋と鶏肉を加える。

旬のさつま芋を使った旨煮です。
さつま芋は低温でじっくり揚げると、
甘みが増しおいしくなります。