

給食だより



北本市立北小学校
(家庭数配布)

今年もあとわずかになりました。空気が乾燥し、寒さも一段と厳しくなるので、かぜなどが流行しやすくなります。また、年末年始の楽しい行事が続き、生活リズムが崩れがちです。1日3食をしっかりと、栄養バランスにも気をつけて元気に過ごしましょう。

牛乳・乳製品をとりましょう

牛乳は、おいしくてとても体によい飲み物です。家庭でも毎日牛乳や乳製品をとる習慣をつけましょう。

体によい栄養成分いっぱい!

牛乳には、良質のたんぱく質や糖質、脂質、カルシウムなど私たちの心身の成長に欠かせない成分が多く含まれています。

また、チーズやヨーグルトなどの乳製品も、原料である牛乳の栄養が受け継がれているので栄養豊富です。

おすすめのとり方



スポーツ後
汗で失われたカルシウムを補給できます。



おやつ時間
食事だけではとりにくいカルシウムなどの栄養素を補給できます。

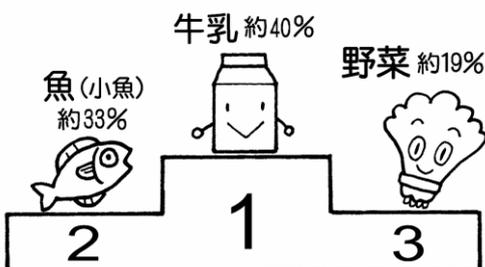
カルシウムの供給源に最適!

牛乳には、日本人に不足しがちなカルシウムが多く含まれています。骨や歯などをつくるもとになり、成長期にしっかりした体をつくるためには欠かせない栄養素です。また将来、骨粗しょう症という骨がスカスカになる病気にならないために、今のうちからカルシウムをとって骨量を増やしておく必要があります。



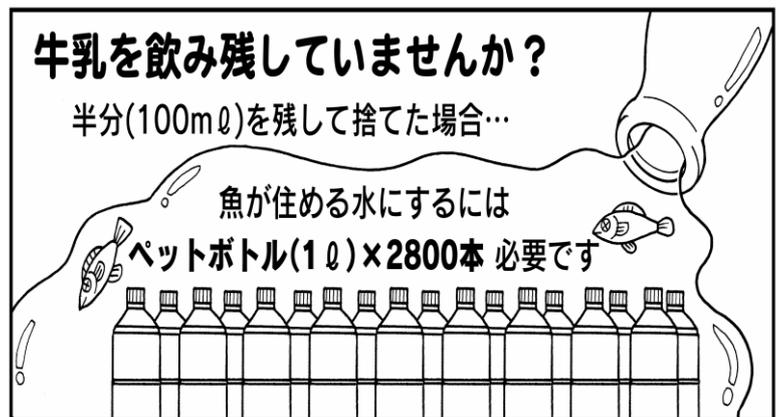
カルシウムの吸収率 No.1 牛乳

牛乳は、ほかの食品にくらべるとカルシウムの吸収率が高い食品です。これは牛乳に含まれている乳糖やカゼインという成分に、カルシウムの吸収を促進する働きがあるためです。



牛乳を飲み残していませんか?

半分(100ml)を残して捨てた場合...



寒くなると、給食の牛乳を残す児童が多くなります。カルシウムの摂取だけでなく、環境を守るためにも残さず飲みましょう!

できていますか？ 基本の手洗い

手洗いポイント

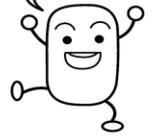


上の絵に描かれた部分は、洗い残しが多いので、特に注意して洗うようにしましょう。

石けんを必ず使おう



必ず石けんで洗ってね!



石けんを使うと汚れや菌が落ちやすくなります。水洗いだけの場合と石けんを使った場合では、手に残っている菌の数が違うので、必ず石けんを使うようにしましょう。

手の洗いすぎに注意!

洗いすぎると手あれの原因になり、かえって病原菌がつきやすくなります。

手洗いの効果

- 食中毒を予防します
- かぜの予防に効果があります
- 汚れを落とし、衛生的にします

給食 レシピ紹介



ポークカレー

《材料》

豚もも肉	4人分	150g
じゃが芋	中1個	中1個
人参	中1/3本	中1/3本
玉ねぎ	中1/2個	中1/2個
マッシュルーム水煮	30g	30g
生姜	小さじ1/2	小さじ1/2
にんにく	小さじ1/2	小さじ1/2
カレー粉	小さじ1・1/2	小さじ1・1/2
小麦粉	大さじ3	大さじ3
油(ルウ用)	大さじ2・1/2	大さじ2・1/2
ケチャップ	大さじ2	大さじ2
デミグラスソース	大さじ3	大さじ3
中濃ソース	大さじ2	大さじ2
白ワイン	大さじ1	大さじ1
コンソメ	小さじ2	小さじ2
塩	少々	少々
胡椒	少々	少々
油(炒め用)	大さじ1	大さじ1
水	400cc	400cc

切り方・処理

小間切り
1cmいちよう切り
3mmいちよう切り
5mmスライス

みじん切り
みじん切り
ルウ
ルウ
ルウ

《作り方》

ルウを作る

- ①鍋に油を熱し、小麦粉を入れ弱火で炒めルウを作る。カレー粉を入れ5分くらい炒める。
- ②鍋から取り出しておく。

カレーを作る

- ①鍋に油を熱し、にんにく、生姜を弱火で炒め、香りを出す。
- ②豚もも肉を炒め、玉ねぎ、人参、じゃが芋を加え炒める。
- ③水を加え、あくを取る。
- ④野菜に火が通ったら、調味料を加える。
- ⑤ルウを加え弱火で10分以上煮込んで出来上がり。

給食では、豆を摂取できるように白いんげん豆のペーストを入れています。