

給食だより



一関市真滝学校給食センター
2018. 12. 13 (木)

【給食レシピ紹介】 保護者のかたから要望があったメニューのレシピをご紹介します。

『かりぼり和え』

- ＜ 材 料 ＞ 1人分
- ・キャベツ 20g
 - ・きゅうり 20g
 - ・水煮大豆 6g
 - ・むき枝豆 6g
 - ・つぼ漬け 10g
 - ・しょうゆ 少々
 - ・白ごま 少々
- ①キャベツは、2cm幅に、きゅうりは輪切りにする。
②キャベツ・きゅうり・むき枝豆・水煮大豆を軽くゆでる
③ゆでた材料を流水で冷やし、水気を切る。
④水気を切った材料に、つぼ漬けを入れて、しょうゆを少し足し、白ごまを入れて、よく混ぜたら出来上がり。

※給食では、つぼ漬けの代わりに「(学校給食専用の業務用の) 福神漬け」を使うことが多いですが、給食の福神漬けは、市販の福神漬けと見た目(色)も味もかなり違うため、家庭で作る場合には『つぼ漬け』を使うことをおすすめします。

『シャキシャキサラダ』

- ＜ 材 料 ＞ 1人分
- ・じゃがいも 40g
 - ・きゅうり 20g
 - ・ツナフレーク 8g
 - ・しょうゆ 3g
 - ・酢 0.9g
 - ・ごま油 0.5g
 - ・こしょう 少々
- ①じゃがいも・きゅうりは3ミリ位の千切りにする。
②じゃがいも・きゅうりを軽くゆでる。
③ゆでた材料を流水で冷やし、水気を切る。
④しょうゆ・酢・ごま油・こしょうをよく混ぜる。
⑤水気を切った材料にツナフレークを入れて、よくほぐし、④の調味料で和えて出来上がり。

※ツナフレークは、水煮でも油漬でも大丈夫です。給食では、ほぐれやすい油漬のツナフレークを最近使用しています。

【スポーツする前(スポ少へ行く前など)の間食について】

空腹でも満腹でも、思いどおりの練習が出来ないことが多いと思いますので、練習前後の食事の間隔があきすぎる場合には間食をとるようにしましょう。練習前は、「おにぎりやパンなどの炭水化物が豊富な食べ物」を選んで運動中のエネルギー源を確保しましょう。練習開始まで「時間があまり無い場合」には、「果物やゼリー、果汁100%ジュース、エネルギーゼリーなどエネルギー源として速効性のある食べ物」がおすすめです。

手作りが可能な場合には、ホットサンドやお好み焼き、バナナオレなどがおすすめです。



～家族と地域 笑顔でつながる 食育の環～

ちょっと知りたい

か 噛むことのはなし



▶よく噛んで食べていますか？

一関地方教育研究会学校給食部会

みなさんは、食事のときによく噛んで食べていますか？よく噛むことは、体にさまざまな効果をもたらします。噛むことの効果を知り、毎日の食事をしっかり噛んで食べましょう。

▶よく噛むといいことがいっぱい！！

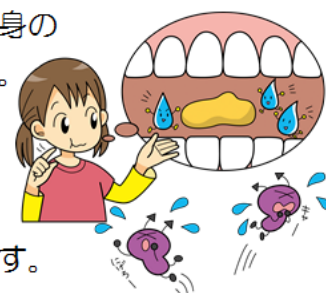
①消化吸収がよくなる。

よく噛むことで食べ物を細かくできるため、胃腸への負担が少なくなります。



②抵抗力が高まる。

よく噛むことで全身の抵抗力が高まります。噛むことで分泌が増える唾液には、消化作用だけでなく抗菌作用もあります。



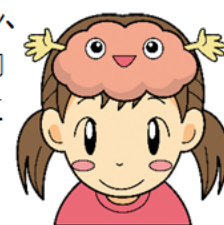
③肥満の予防につながる。

よく噛んで味わいながらゆっくりとる食事は、少量で満腹感を得られるため、肥満予防につながります。



④脳が活性化する。

咀嚼による筋肉の動きが脳への血液の循環をうながし、脳細胞の働きを活発にします。



⑤発音をはっきり、表情も豊かになる。

よく噛むことで、表情筋がきたえられ、言葉をはっきり発音でき、表情も明るくなります。



▶よく噛んで食べるための調理の工夫

このような工夫をしながら、食べ物の形がなくなるまで意識してよく噛むと、自然に噛む回数がアップします。

①噛みごたえのある食材を選ぶ。(ごぼう、れんこん、小松菜、切り干し大根、こんにゃく、大豆、海藻、大麦などの雑穀、厚切りの肉など)

②食材は大きめに切る。(ぶつ切り、乱切りなど)

③加熱時間を短めにして、歯ごたえを残す。

④水分の少ない料理を取り入れる。(焼き物、炒め物など)

⑤柔らかい料理には、噛みごたえのある食材を混ぜる。

(ハンバーグにごぼう、玉子焼きにミックスベジタブル、混ぜご飯にきのこなど)

