

給食まんてん便り



19日は「食育の日」

平成 30年 7月

掛川市教育委員会

その組み合わせで大丈夫？ ～上手にコンビニを使うために～

コンビニは子どもたちにとっても気軽に入れる店として利用されることが多く、楽しそうに商品を選んでいく姿をよく見かけます。でも内容を見てみると、自分の好きなものだけを買っていることが多いようです。よりよい食生活のためには、どんな商品を選べば良いのか、コンビニの賢い活用法を考えてみましょう。

一食分を選ぶときのポイント

- ① 「主食・主菜・副菜」をそろえましょう。
- ② 飲み物はジュースよりお茶や牛乳を。
- ③ デザートをつけるなら、ヨーグルトや果物がおすすめ。
- ④ 表示をチェックしましょう。

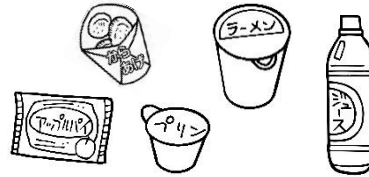
※給食のエネルギー量…650 kcal (小学校)、
820 kcal (中学校)



飲み物 汁物



コンビニで
お昼ごはん
を買ったよ



エネルギー量は約 1,445 kcal

- ・エネルギー量は多すぎない？
- ・脂質が多すぎない？
- ・野菜が入っていないね。
- ・保存料や着色料が多く使われていない？



まんてんくんの給食レシピ

☆ チンジャオロースー ☆ (4人分)

- ・ピーマン 5個
- ・赤ピーマン 1個
- ・たけのこ水煮 120g
- ・豚肉 200g
(下味…にんにく、しょうが、しょうゆ、酒 各少々)
- ・炒め油 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・みりん 小さじ2
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・オイスターソース 大さじ1
- ・片栗粉 大さじ1

A

夏野菜を
食べよう



<作り方>

- ①Aの調味料を合わせておく。
- ②ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、豚肉は千切りにする。
- ③豚肉に下味をつけておく。
- ④フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
- ⑤火が通ったら、野菜を加えて炒める。
- ⑥①を加えて味をととのえる。
- ⑦水溶性片栗粉で具材から出た水分をとじる。

旬の食材 「ピーマン」

ピーマンは夏が旬の野菜です。夏野菜には体を冷やす作用や抗酸化作用があるので、夏にぴったりの食材です。

ピーマンの種は、どうやって取っていますか？へたを親指で押し込んで、引き抜くという方法があります。包丁がいらないので、お子さんと一緒にやってみてはいかがでしょうか？



掛川市教育委員会 学務課から

おしらせ

平成30年5月21日～平成30年6月15日の学校給食等の放射能濃度測定の結果は、下記のとおりです。

『検出せず』・・・放射性物質が存在しない、又は測定器の検出限界値未満でした。不明な点等は、学務課 学校給食係 (Tel25-6777) にお問い合わせ下さい。