

給食まんてん便り



19日は「食育の日」

令和2年12月

掛川市教育委員会

和食の基本「ごはん+汁物」と「お茶」



昔から日本では、ごはんを主食にして、汁物とおかずを組み合わせる献立が食べ継がれてきました。このような「一汁三菜」を基本とした和食は、いろいろな食品をとることができ、栄養バランスも良くなります。また、朝食や時間のない時でも、ごはんと具材をたくさん入れたみそ汁を組み合わせて、黄・赤・緑の食品がそろった食事になります。そして食後には、温かい緑茶を飲んで、ほっと一息つくのも良いですね。

ごはん1杯の栄養価

※小学生中学年量(170g)
エネルギー量 286kcal
炭水化物 63.1g
たんぱく質 4.3g
脂質 0.5g
食物繊維 0.5g



ごはん自体にも、豊富な栄養成分が含まれます。また、ごはんはパンより消化・吸収がゆっくりされるため、腹持ちが良い主食です。



みそ汁には、旬の野菜などを入れると季節感も出ます。具材を増やせば、いろいろな食品をとることができる一品になります。

食事にプラス！ 緑茶を飲もう

緑茶に含まれるカテキンという成分には、免疫力を高める働きがあります。かぜ予防のためにも、習慣的に緑茶を飲みましょう。



茶のみやきんじろう
©掛川市

☆豆乳入り根菜のみそ汁☆

豆乳を加えることで、味がまろやかにします。

＜材料 4人分＞

- さつまいも 中1/3本
- ごぼう 4cm(約20g)
- 玉ねぎ 1/4個
- にんじん 1/3本
- ふなしめじ 1/2パック
- 葉ねぎ 3~4本
- みそ 大さじ4
- だし汁 300~400ml
- 無調整豆乳 200~300ml
(常温にしておくと分離しにくい)

寒い季節におすすめです！



＜作り方＞

- さつまいもは厚めのちょう切り、ごぼうはさがき、玉ねぎはうす切り、にんじんはちょう切り、葉ねぎは小口切り、しめじは小房に分けておく。
- だし汁に葉ねぎ以外の材料を入れ、煮る。
- 材料が煮えたらみそを加え、ひと煮立ちしたところで一度、火を止めて豆乳を加える。
- 再び火をつけ、沸騰しないように弱火で加熱し、葉ねぎを入れて仕上げる。

☆今月のリクエスト献立☆

第二小学校のみなさんが考えてくれました。
お楽しみに！

☆今月の日本味めぐり☆

ここ、どこだ？

答えは精粒表を見てね！



ヒント

- 日本の北のほうにあります。
- 牛の飼育が盛んで、全国の20%を占めています。
- カニや鮭、じゃがいもなど、おいしい食べ物豊富にとれます。

掛川市教育委員会 子ども給食課から

おしらせ

令和2年10月19日~令和2年11月13日の学校給食等放射能濃度測定結果は、『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、子ども給食係(TEL25-6777)にお問い合わせください。まんてん日より、給食献立は掛川市ホームページでも確認することができます。