

給食まんてん便り



19日は「食育の日」

令和2年9月

掛川市教育委員会

9月はまだまだ残暑はありますが、朝夕は涼しくなってきます。また、実りの秋になると、果物も充実してきます。体の調子を整える働きがある果物は、食事を補う栄養成分が多いので、積極的に取り入れましょう。

果物を食べましょう♪



有効な成分がたっぷりです。

ビタミン類	免疫力を高め、 風邪予防などに効果的
カリウム	血圧を正常に保つ
果糖・ブドウ糖	すばやくエネルギーになる
ポリフェノール	生活習慣病を防ぐ
有機酸	疲労回復に役立つ
食物繊維	便秘や生活習慣病を防ぐ

1日にとってほしい果物の目安量は、**200g**

りんご や ぶどうなら、1個(房)くらい

みかん や 柿なら、2個くらい

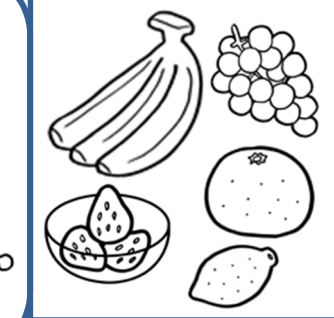
皮をむくことは、手先の器用さにもつながります。

朝食に



間食に

ふだんのおやつに食べることで、不足しがちなビタミン、ミネラルの補給になります。
スポーツ時にも、すばやくエネルギー補給ができます。
みかんやレモンなどのクエン酸は疲労回復に役立ちます。



朝の果物は **金**

果物の糖はエネルギーに変わりやすく、ビタミンやミネラルが豊富なので、活発に一日の活動が始められます。さわやかな香りや味が、精神の安定や食欲増進にもつながります。

まんてんくんの朝食レシピ

果物は生のままがよいのですが、少し手間をかけたものもおすすめ。



☆フルーツヨーグルト☆

<材料 4人分>

- ・バナナ 1本
- ・みかん缶(小) 1缶
- ・ヨーグルト(無糖) 200g くらい

<作り方>

- ① バナナを7ミリ位の厚めに切る。
- ② ヨーグルトに①と汁をきったみかん缶を加える。
※好みて砂糖やはちみつを加えても。
※果物もお好きなもので、どうぞ。

☆りんごのコンポート☆

<材料 4人分>

- ・りんご 1個
- ・砂糖 大さじ1
- ・レモン汁 大さじ1

<作り方>

- ① りんごを7ミリ位の厚さのいちょう切りにする。(皮はついたままでOK)
- ② ①を耐熱容器に入れて砂糖とレモン汁をまぶし、10分ほど馴染ませておく。
- ③ ②にラップをかけて、4分ほど電子レンジで加熱する。粗熱をとり、冷やす。
※前の晩に、作っておいてもいいです。

※好みてレーズンやシナモンを加えても。

☆ 今月のリクエスト献立! ☆

城東中学校と栄川中学校が考えてくれました。
お楽しみに!

★今月の日本の味めぐり★

ここどこだ?



ヒント

- ① 中国地方です。
- ② 「20世紀」という梨があります。
- ③ 砂丘があります。

答えは献立表を見てね!

掛川市教育委員会 こども給食課から

おしらせ

令和2年7月16日～令和2年8月7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、こども給食課 こども給食係(TEL25-6777)にお問い合わせください。まんてん便り、給食の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。