

8・9月

給食だより



©2010 吉川市

令和2年8月

令和2年9月

2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きそうですが、夏の疲れを持ち越さないように生活のリズムを早く取りもどしましょう。


～成長期、主食の大切さを見直しましょう～

主食とは、ご飯、パン、めんなどのことです。食事の中心となる大切なものですが、「主食はいらないもの」「主食は少しで良い」と思っている人もいます。主食について知しましょう。

★ ★ ★ ★ ★ 主食の役割 ★ ★ ★ ★ ★


主食はエネルギーの供給源

主食に多く含まれている炭水化物は、主に体を動かすエネルギー源として使われます。また脳のエネルギー源としても重要です。




主食は食事の中心

エネルギー源となる主食を中心に、おかずの組み合わせを調整していくことで、バランスの良い食事になります。



主食をきちんと食べるためのQ&A


Q: 主食が不足するとどうなりますか？



A: 体や脳が活動するためのエネルギーが不足しやすくなります。不足しすぎると成長に使われるはずの栄養までエネルギーとして使われてしまう心配もあります。成長期には自己流で主食を減らしたりせず、主食を中心に適正なエネルギーをとりましょう。食べたら運動で体をしっかり動かしていきましょう。




Q: 主食が最後に残ってしまうのですが…



A: 一品ずつ食べきるのではなく、主食とおかずをかわるがわる食べましょう。多少残すことになっても、主食だけが残ることはないのです。栄養のバランスが崩れにくくなります。



Q: 主食は味が無いのですがどのように食べたら良いですか？



A: 味のあるおかずと主食を交互に食べると、おかずの味が引き立ちおいしく食べられます。



給食のレシピ紹介

今回は、7月の給食で好評だった韓国の炒め物「チーズタッカルビ」のレシピを紹介します。

「チーズタッカルビ」



★材料 (4人分)

鶏もも肉	120g	キャベツ	2枚	B	しょうゆ	小さじ1	
A	しょうゆ	小さじ1	たまねぎ		1/4個	酒	小さじ1/2
	酒	小さじ1	長ねぎ		10cm	砂糖	小さじ1/2
	砂糖	小さじ1	白菜キムチ		50g	コチュジャン	小さじ1/2
にんにく	半かけ	油	小さじ1		塩、こしょう	少々	
しょうが	半かけ	トック☆	60g		片栗粉	小さじ1	
		チーズ	20g		ごま油	小さじ1	

☆トックは、5mmくらいの薄切にしたお餅で代用できます。

★作り方

- ①小さめの一口大に切った鶏肉に、Aで下味をつけておく。
- ②キャベツはざく切り、玉ねぎは薄めスライス、長ねぎは薄め斜め切りにしておく。
- ③フライパンに油をひいて、みじん切りのにんにくとしょうがを入れ、香りが出たら①を炒める。
- ④たまねぎ、キャベツをしんなりするまでよく炒める。長ねぎ、キムチを加える。Bを入れ、味を好みに調整する。
- ⑤トックとチーズを加えてふたをし、トックがやわらかくなり、チーズが溶けるまで蒸らす。(水分が少なく焦げてしまいそうなら水を少し加える)
- ⑥水溶きした片栗粉でとろみをつけ、香りづけにごま油を加えて火を止める。

保護者のみなさまへ

給食食材の放射性物質の簡易検査を行っています。尚、今までの検査結果はすべて不検出となっています。

☆7大アレルゲン除去献立について ※必ずお読みください。



学校給食では7大アレルゲン除去献立の提供を実施しています。学校給食で実施する7大アレルゲン除去献立は、文部科学省により作成された『学校給食における食物アレルギー対応指針』に基づいて行いますので、調味料などに微量に含まれる食品に関しては除去の対象外となります。また、給食で使用する食材料については、同じ食品であっても異なるものが使用される場合があります。毎回必ず献立表に記載された使用食材料の詳細な情報についてご確認ください。

※献立表、給食だよりは、市のホームページで公表しています