



平成 28年 5月号
春日部市立東中学校



新緑もさわやかな、過ごしやすい季節になりました。新学期が始まって約1ヶ月が過ぎ、新しい環境にも慣れ、疲れが出てくる時期でもあります。朝食をしっかりと、栄養バランスのよい食事を心がけることが、毎日元気に過ごせる源になります。

今月の給食目標

バランスのよい食事について考えよう！

☆栄養バランスはなぜ大切なのでしょうか☆

成長期である中学生の身体は、人生の中で最も成長する時期です。食事によって体内に取り入れられた栄養素は互いに影響しあい、組み合わせられて体に取り込まれていきます。ですから、ごはんだけ、野菜だけという食事では十分に栄養を確保することが出来ません。給食は主食・主菜・副菜・汁物・牛乳が組み合わせられています。そして、約週3回はごはんを中心とした「日本型の食事」です。野菜をたくさん使った日本型の食事は栄養のバランスに優れています。また、季節や旬の食材を生かした和食は、近年、外国からも注目されています。



●副菜（野菜料理・果物など）
ビタミンやミネラルを多く含み体の調子を整える役割があります。

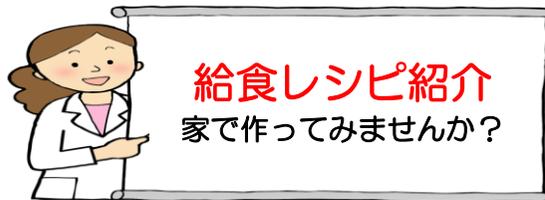
●汁物（みそ汁・スープ・牛乳など）
水分補給としての役割のほか、ミネラルやビタミンの供給源になります。

●主菜（肉料理・魚介料理・卵料理など）
おもに体をつくるたんぱく質が豊富です。エネルギー源の脂質も多いためとりすぎには注意しましょう。

●主食（ごはん・パン・めんなど）
炭水化物が多く、エネルギーのもとになります。脳の栄養であるブドウ糖を豊富に含んでいます。

給食は食事バランスのお手本です

★いろいろな調理形態・調理方法を組み合わせてみましょう



材 料	
切り干し大根(ザク切り)	24g
豚ひき肉	40g
たまねぎ(スライス)	1/4個(52g)
にんにく(みじんぎり)	少々(0.8g)
ごま油(炒め用)	小さじ1/2(2g)
砂糖	小さじ1強(4g)
赤みそ	小さじ2/3(4g)
豆板醤	少々(2.4g)
酒大さじ	1/2(7.5g)
しょうゆ	大さじ1/2(9g)
水	小さじ4(20g)
片栗粉+水(とろみ用)	
少々	
春巻きの皮	4枚
小麦粉+水(のり用)	

大根春巻き

切り干し大根の入った春巻きです。



給食のレシピはクックパッドの春日部市学校給食で検索すると他にも人気の給食のレシピが載っています。



1. フライパンにごま油を入れて熱し、にんにく・豚肉・切り干し大根・たまねぎを順に炒める。
2. 「1」に、調味料・水を加えて炒め煮する。
3. 水溶きかたくり粉でとろみをつける。
4. 春巻きの皮で「3」を包み、小麦粉のりでしっかりとめて、油で揚げろ。



ポイント

切り干し大根は、もどしてから2~3cm位に切ると食べる時、食べやすくなります。
具を炒め煮にする時は、水分をできるだけ飛ばすと、片栗粉でしっかりとからみます。皮で巻くときは、具を均等に分けて巻き、小麦粉のりできりとめます。

旬の食材

…旬とは、食材が1年で最もおいしく栄養価が高くなる時期のことです。近年、野菜や果物など年間を通して出回っていますが、できるだけ旬のものを食べて、季節の変化を味わって欲しいと思います。

新じゃがいも 11日に給食に出ます！

冬に植え付けたじゃがいもを、通常の収穫期より早く収穫したものを新じゃがいもといいます。皮がうすくみずみずしいのが特徴です。ビタミンCは普通のじゃがいもよりも新じゃがいもの方が多く含まれています。

グリーンピース 10日に給食に出ます！

生のグリーンピースが出回る時期は4月~6月にかけての一時期だけです。えんどうの若ざやで、豆だけ食べます。たんぱく質やビタミン・食物繊維を多く含みます。

使用食材の産地について

○裏面に、学校給食使用食材の産地についてのお知らせが載せてあります。大変遅くなりましたが、27年度3月分と28年度4月分を掲載しました。