



# 食育だより

毎月19日は食育の日

朝食をしっかりと食べて登校しよう！



木の葉が色づくとともに、気温が下がる日も多くなってきました。かぜをひく人も増えてきました。日頃から食事をしっかりとって、体に抵抗力をつけておきましょう。

## バランスよく食べましょう

思春期は、乳幼児期に次いで発育の盛んな時期です。この時期に栄養の過不足や偏りなどで発育が抑制されると、あとでその遅れを取り戻すことは、ほとんど不可能になります。

### 栄養素のとりすぎ

糖質	・パン・米・芋類・砂糖など	⇒	肥満・むし歯の生成の助成
脂質	・油・バター・マヨネーズなど	⇒	肥満・肥満に伴う生活習慣病

### 栄養素の不足

カルシウム	・牛乳・小魚・チーズなど	⇒	骨・歯に影響
鉄	・レバー・卵黄・緑黄色野菜など	⇒	貧血
ビタミンA	・バター・チーズ・卵黄など	⇒	夜盲症
ビタミンB1	・胚芽・卵黄・豚肉など	⇒	かっけ・食欲不振
ビタミンB2	・レバー・牛乳など	⇒	口角炎・発育障害
ビタミンC	・いちご・みかん・淡色野菜など	⇒	壊血病・皮下出血



埼玉県では、収穫の秋の11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。学校給食では、地元の食材や郷土食等への理解を通して、郷土への関心を深め、伝承する気持ちを育てることに努めています。今月は、地元の食材を取り入れた献立を実施しますので、楽しみにしてください。

## 給食メニュー紹介「かて飯」

(材料4人分)

### 〈 作り方 〉

精白米	320g(2合)	調味料
食塩	2g	
酒	5g	
薄口しょうゆ	10g	
にんじん	40g(短せん切り)	

- ・炊飯
1. 洗米し、30分浸漬後、水をきる。
  2. 釜に米、調味料を入れてから、規定の目盛りまで水を入れ、よく混ぜ合わせる。
  3. にんじんを上に乗せて炊く。

乾しいたけ	2g(洗って戻す・せん切)	調味料
たけのこ水煮	40g(せん切・茹でる)	
干ずいき	10g(2cm切・洗って流水10分浸す・5分茹・流水20分さらす・軽く絞る)	
糸こんにゃく	60g(2cm切・茹でる)	
油揚げ	20g(せん切・油抜き)	
砂糖	8g	
しょうゆ	15g	
食塩	1.5g	
和風だし	1.5g	
水	30g	
こまつな	30g(1cm切・茹でて水冷・水きり)	

- ・ご飯の具
1. 水を煮立て、乾しいたけ・干ずいきを煮る、たけのこ・糸こんにゃくを入れて煮る。
  2. 調味料を入れ、味が染みてきたら、油揚げを入れて、煮切る。
  3. 炊きあがったご飯と具とこまつなを混ぜ合わせる。

### さいたま市 5つの「食べる」の目標

- さ「三食しっかり」食べる
- い「いっしょに楽しく」食べる
- た「豊かな目をもって」食べる
- ま「まごころに感謝して」食べる
- し「食文化や地の物を伝え合い」食べる