



5月 給食だより



加賀市立東和中学校

木々の緑も鮮やかさを増し、さわやかな季節になりました。早いもので新学期が始まって1か月がたちました。新しい環境にも慣れてきたでしょうか。連休もあり、そろそろ疲れがでてくる人もいるのではないのでしょうか。体調をくずさないようにするためにも、規則正しい生活を心がけ、栄養バランスのよい食事を取り、毎日を元気に過ごしましょう。

健康な体は毎日の食事から !!

【栄養バランスのよい食事とは？】

わたしたちは、毎日の食事から体に必要な栄養素をとる必要があります。下記のグループから、それぞれ食べ物を選んで、多くの種類の食べ物を食べるようにすると栄養が偏らず、バランスのよい食事になります。インスタント食品や外食に頼りすぎると、栄養バランスが偏ることがあるので、気をつけましょう。



▶体に必要なおもな栄養素と働き

おもに体の組織をつくる		おもに調子を整える		おもにエネルギーになる	
たんぱく質が多い食べ物	無機質(カルシウム)が多い食べ物	ビタミンA(カロテン)が多い食べ物	ビタミンCが多い食べ物	炭水化物が多い食べ物	脂質が多い食べ物
<p>魚・肉・卵・豆・豆製品</p>	<p>牛乳・乳製品・小魚・海藻</p>	<p>緑黄色野菜</p>	<p>その他の野菜・果物</p>	<p>米・パン・めん・いも・砂糖</p>	<p>油類</p>



献立表を参考にしてください

給食は栄養バランスを考えてつくられています。主食、主菜、副菜がそろっているのので、献立を立てる時の参考にしてください。またお子さんに、給食に出る好きな料理を聞いて、ぜひご家庭でもつくってみてください。



こどもの白

た 食べもの豆知識

5月5日は「こどもの白」(端午の節句)です。

❖ちまき

もち米やもちを笹などの葉で包んだものです。病気や悪いことを追い払う力があるといわれ、端午の節句に食べるものとして中国から伝わりました。



❖かしわもち

かしわの木の葉は新しい芽が出るまで古い葉が落ちないとされます。「跡継ぎがいなくなる」と、縁起のよいものとして、その葉で包んだおもちを子どもの成長を祝うこの日に食べるようになりました。



❖しょうぶ

ショウブ科の植物で、アヤメ科の「花しょうぶ」とは本来、異なる植物です。名前が武勇を意味する「尚武」や、「勝負」にも通じ、香りが厄払いにもなると、飾りに用いられ、束ねてお風呂に入れて「しょうぶ湯」として楽しめます。



❖よもぎ

よもぎは昔から悪い気を払うために用いられました。とくに「もちぐさ」ともよばれる若芽にはさわやかな香りがあり、春先の和菓子やもちの生地によく入れて使われます。



★★★石川の恵味★★★

豚肉(石川県産)

石川県には、「αのめぐみ」というブランド豚肉があります。この豚肉は、石川県が大学や企業と共同開発した飼料を出荷までの約6週間与えて育てた安心・安全な豚肉です。この豚肉は、生活習慣病の予防に効果のあるα-リルレイン酸が一般の豚肉より数倍多く含まれています。肉質が柔らかく、食感・食味の良く、ヘルシーなのが特徴です。スーパーなどで、シールが貼られているのを見かけることがありますね。

また、県内の産地で知られているのは、能登地域と能美市です。特に能登地域で作られる能登豚は、能登のおいしい天然水で育てていることから、もちもちとした食感と噛めば噛むほど口の中で甘み広がるのが特徴です。

豚肉は、焼く、揚げる、蒸す、煮るなど、どのような調理でもおいしさを味わうことができます。給食では、「くわ焼き」にしました。揚げた豚肉に甘辛いタレを絡めて仕上げました。作り方は、下記を参照してください。



給食の献立より

豚肉のくわ焼き

材料(4人分)

- 豚ロース肉 … 50g 4枚
- 小麦粉 … 小さじ2
- 片栗粉 … 小さじ2
- 塩 … 少々
- 揚げ油 … 適量
- 三温糖 … 小さじ2
- みりん … 小さじ2/3
- 濃口醤油 … 大さじ1/2
- 片栗粉 … 小さじ1弱

作り方

1. 豚肉に塩をふり、小麦粉、片栗粉を合わせたものを両面につける。
2. 油を熱し、1の豚肉を揚げる。
3. フライパンに三温糖、みりん、濃口醤油に水を少々加えて片栗粉でとろみをつける。
4. 揚げた豚肉を3のあんにかからめて仕上げる。

疲労やストレス回復には、豚肉を食べるとビタミンB1を補給しよう。くわ焼きに、野菜も付け合せてね!

