

9月 給食だより



令和5年 9月 1日
厚田学校給食センター
TEL・FAX: 78-2141

今月の給食目標



「野菜の働きについて知ろう」

野菜は、ご飯やお肉ではほとんどとれない栄養素が多く含まれ、病気を予防するなど健康な体で過ごすためにはかせないものです。



北海道産野菜の多くが旬を迎える時期となりました。石狩でも様々な野菜が収穫されています。野菜の働きを知り、積極的に野菜を食べよう心がけましょう。

おなかの調子を整える

食物繊維が腸の働きを活発にし、排便を促します。

免疫力を高める

ビタミンAやビタミンCは粘膜の健康を助け、感染症などから身を守る働きをします。



丈夫な体をつくる

カルシウムやビタミンDは、骨や歯を強くする助けをします。

貧血を防ぐ

鉄や葉酸は、血（赤血球）を作るために必要な栄養素です。

肌をきれいに保つ

ビタミンB群やビタミンCは皮膚の健康維持を助け、美肌を保ちます。

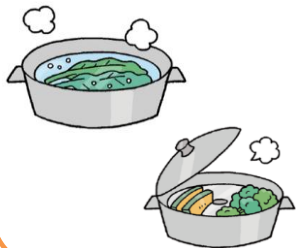
1日に必要な野菜の量は…？

厚生労働省が定める量は、成人で「350g」とされています。小中学生は300gを目標にすると良いです。給食でも約100gの野菜を取り入れるよう心がけています。

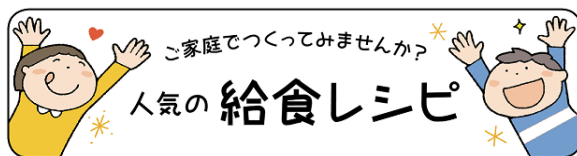
一度にたくさんの量を食べるのはなかなか難しいので、毎食野菜を1品でも食べるように意識することが大切です。

より多く野菜を食べるコツは **加熱すること** です！

茹でたり蒸したりすることで「かさ」が減ります。



スープやみそ汁にすると、汁に溶けだした栄養素も丸ごととることができます。



「ピリ辛焼き肉丼」

○材料○（中学年4人分）

- | | |
|-------------|---------------|
| ・豚肉 … 160g | ・ごま油 … 小さじ1 |
| ・厚揚げ … 40g | ・コチュジャン…小さじ1 |
| ・玉ねぎ … 90g | ・豆板醤 … 少々 |
| ・人参 … 30g | ・醤油 … 小さじ2 |
| ・ピーマン… 15g | ・味噌 … 小さじ2 |
| ・パプリカ… 15g | ・酒 … 小さじ1 |
| ・竹の子 … 40g | ・砂糖 … 小さじ1弱 |
| ・もやし … 60g | ・みりん … 小さじ1/2 |
| ・切干大根… 7g | |
| ・おろし生姜…少々 | |
| ・おろしにんにく…少々 | |

＜作り方＞

- ①豚肉と厚揚げは一口大に切る。野菜は千切りにする。切干大根は戻しておく。
- ②ごま油を熱し、生姜とにんにくを入れて香りが出るまで炒める。
- ③豚肉、人参、玉ねぎ、竹の子、切干大根を炒め、火が通ってきたら厚揚げ、ピーマン、パプリカ、もやしも加えて炒める。
- ④調味料で味付けし、ごはんのにのせて完成！