



給食だより 10月号

港区立高陵中学校
平成30年9月28日

涼しげな風が吹き、日中も過ごしやすい季節となりました。読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋がやってきます。読書をするにも、スポーツをするにも健康で丈夫な体づくりが大切です。食欲の秋を楽しみながら、栄養バランスの整った食事を心がけましょう。



栄養バランスのよい食事をとっていますか？

私たちは、毎日の食事でいろいろな食ハ物を食べることでよって、体に必要な栄養素を得ています。私たちの体は「食ハ物」からできているのです。健康な体づくりのためにも、栄養バランスを考えて、毎日の食事で様々な食品をとるように心がけましょう。



そろっていますか？ 3つの食品グループ

主食、主菜、副菜をそろえた食事は、自然と栄養のバランスも整います。右の表を参考に、様々な食品を食べるようにしましょう。



主に体の組織をつくる	主に体の調子をととのえる	主にエネルギーになる
たんばく質を多く含む食品 魚・肉・卵・豆・豆製品	無機質を多く含む食品 牛乳・小魚・乳製品・海藻	炭水化物を多く含む食品 米・パン・麺・いち・砂糖
ビタミンAを多く含む食品 緑黄色野菜	ビタミンCを多く含む食品 その他の野菜・果物	脂質を多く含む食品 バター・油

10月の献立より ～4日(木) 埼玉県の郷土料理～

- かてめし
「かて」とは「混ぜ合わせる」という意味があり、野菜などの具が入っています。
●呉汁
大豆をすりつぶした「呉」が入った味噌汁です。
- ゼリーフライ
じゃがいもとおからで作る揚げ物です。小判の形をしていることから、「錢型フライ」がなまって、ゼリーフライと呼ばれるようになりました。



ご飯で

栄養バランスをアツク!!

ご飯の主成分は、体や脳のエネルギーとなる炭水化物です。また、良質のたんばく質や脂質、亜鉛、ビタミンB1などを含んでいます。ご飯は味が淡泊なため、様々な料理に合います。ご飯を中心に、和食、洋食、中華などのバラエティに富んだ食事を楽しみましょう。



<給食レシピ紹介> フルーベリーワフリン (10日) 5分

材料

- 小麦粉 115g
- ベーキングパウダー 50g
- バター 50g
- グラニュー糖 45g
- 卵 1個
- 牛乳 15g
- ブルーベリージャム 60g

作り方

- 小麦粉、ベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- バターとグラニュー糖をすり合わせるようによく混ぜる。
- ②に溶き卵を少しずつ加えてしっかりと混ぜる。
- 牛乳を加えてさらに混ぜる。
- ①を数回に分けて、さっくりと混ぜる。
- ブルーベリージャムを入れ軽く混ぜる。
- カップに流し入れ、180℃のオーブンで15分ほど焼く。串を挿し何ちついてなければ焼き上がり。

