

10月 食育だより

令和5年10月2日
船橋市立二宮小学校

10月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いていますね。秋は、「収穫の秋」と言われるように、さまざまな食べ物が旬を迎えます。給食でも旬の食材を使って季節を感じられるよう工夫していますので、ぜひ楽しみにしてください。

今月の給食目標

バランスよくたべよう

知っていますか？ 五大栄養素の働き

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
 <p>多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など</p>	 <p>多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど</p>	 <p>多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など</p>	 <p>多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など</p>	 <p>多く含む食品 野菜、果物、きのこなど</p>
<p>エネルギーになる</p> 	<p>体をつくる</p> 	<p>体の調子をととのえる</p> 		

献立表をよく見てください。給食には、この5つの栄養がバランスよく入っています。家の食事でも1つだけに偏らず、バランスよく食べるよう心がけましょう。

レシピ紹介～レバーのケチャップあえ～

おうちの人と一緒に作ってください。

【材料 4人分】

- ・豚レバー・・・200g（1cm角切り）
- ・☆しょうが・・・1かけ（すりおろして絞る）またはチューブのもの
- ・☆こいくちしょうゆ・・・小さじ1杯半（9g）
- ・☆みりん・・・小さじ1杯（6g）
- ・片栗粉・・・適量
- ・じゃがいも・・・280g（いちょう切り）
- ・サラダ油・・・適量（揚げ油）
- ・◎ケチャップ・・・大さじ1杯（15g）
- ・◎中濃ソース・・・小さじ2杯（12g）
- ・◎砂糖・・・大さじ1/2杯（5g）

【作り方 4人分】

- ① ☆印の材料を合わせ、つけ汁を作る。
- ② 豚レバーを①の液に30分以上漬けておく。
- ③ ◎の調味料を合わせて火にかけ、焦げないように煮溶かしてタレを作る。
- ④ じゃがいもを切り、水ででんぷんを洗い流したら、油で揚げる。
- ⑤ ②の豚レバーに片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ⑥ ③のタレを揚げたじゃがいもと豚レバーにからめたら完成。

玉ねぎやピーマンなどの野菜を揚げて、一緒にタレにからめてもおいしく食べられます。そうすることで、栄養バランスがより整います。

10月16日は、世界食料デーです

世界の食糧問題について考える日のことです。私たちが、毎日食べている食料はどこからきているのかを考え、作ってくれた人に感謝して食べられるといいですね。苦手な食材も一口は食べるチャレンジをしましょう。

