




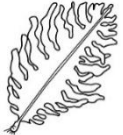

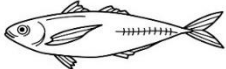

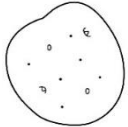


# 食育だより

令和4年度10月号  
船橋市立八栄小学校

## ★今月の目標「バランスよく食べよう」

現代は飽食の時代です。生涯に渡り健康に過ごすためには、体にとってよい食事を選択する力が必要です。意識して取り入れたいのは、日本の伝統的な食品の頭文字をとった**“まごわやさしい”**。ミネラルや食物繊維などの不足しがちな栄養素を補うことができます。給食の献立にも多く取り入れています。

	<b>まめ</b> 	<b>ごま(種実)</b> <small>しゅじつ</small> 	<b>わかめ(海藻)</b> <small>かいそう</small> 
<b>やさい</b> 	<b>さかな</b> 	<b>しいたけ(きのこ)</b> 	<b>いも</b> 

## とり過ぎに気をつけたい **塩・油(脂)・砂糖**

### 《塩》

- 汁物や煮物には濃いめのだしを使い、だしのうまみを生かします。また、汁物は水分を控えて具たくさんにすることで、塩分を減らすことができます。
- 食塩は時間が経つとなじむため、仕上げに近い段階で味付けをすると塩味を感じやすくなります。
- 肉や魚につける下味を控え、後からあんやたれをかけるのも、塩分を加減できるのでおすすめです。



### 《油(脂)》

- 揚げ物や洋食の料理、ファストフードは、油の量が多くなります。1週間単位で頻度や量を見直してみましょう。
- 肉は部位によって脂の量が大きく変わります。また、鶏肉は皮の有無による影響も大きいです。脂を控えたい場合は意識をして選びましょう。

### 《砂糖》

- あまいお菓子などの食べ過ぎに気をつけましょう。あらかじめお皿に取り分ける、個包装のものを選んで食べるなどがおすすめです。
- 清涼飲料水やジュースにも砂糖がたくさん含まれているため、飲み過ぎには注意が必要です。

**\*裏面にて給食レシピを紹介しています。ぜひご覧ください。\***

## レシピ紹介

親子で一緒に作ったり、味見をお子様をお願いしたりするのもいいですね。揚げパンは手軽な手作りおやつとしておすすめです。

### 「ぶりのごまだれ焼き」たれは他の魚や肉に合わせてもおいしくいただけます。

#### 材料（4人分）

- ぶり…4切
- 酒…大さじ2
- 塩…少々
- 白すりごま…大さじ1と1/2
- 白いりごま…大さじ1と1/2
- みりん…小さじ2
- 水…大さじ2

#### 作り方

- ①ぶりに酒と塩を振り、30分ほどおいてから焼く。
- ②たれの材料（●）を小鍋に入れ、混ぜながらあたためる。
- ③魚にたれをかける。

- しょうゆ…大さじ1
- 砂糖…大さじ1

### 「小松菜の納豆和え」からしはお好みで。かつお節はなじみやすい糸削りがおすすめです。

#### 材料（4人分）

- 挽きわり納豆…1パック
- にんじん…1/2本
- 小松菜…1/2把
- キャベツ…1/8玉
- しょうゆ…少量
- からし…少々
- かつお節…小袋1パック

#### 作り方

- ①にんじんは千切り、ほうれんそうは2cm長さ、キャベツは細い短冊切りにする。
- ②野菜をゆでて、水気をよくしぼる。
- ③②を、からしをといたしょうゆ、かつおぶし、納豆で和える。

### 「ココア揚げパン」油の温度がポイント。菜ばしを入れて細かい泡が出るのが目安です。

#### 材料

- コッペパン
- 揚げ油
- ピュアココア
- 砂糖

#### 作り方

- ①揚げ鍋またはフライパンに油を入れて熱する。（180～190℃の高温）
- ②パンを入れ、表面を返しながらかき混ぜながら20秒ほど揚げる。
- ③ココアと砂糖を混ぜ、パンが熱いうちにまぶす。

※砂糖はココアの6倍量