

食育だより 11月

* 2学期の目標

朝食をバランスよく食べよう!

平成25年
栃木市都賀学校給食センター
所長 手塚 宏夫
栄養士 山根 教子
高木 貴子



給食の人気メニューは、
お弁当のおかずにもいいね。



11月8日は「いい歯の日」です。



8020運動とは、80歳まで20本以上の歯を保とうという運動です。永久歯は、一生涯使い続けていくもの。お年寄りになっても丈夫な自分の歯で食べ続けられるように、今からむし歯になりにくい食生活を心がけるようにしましょう。

- ① 甘いお菓子やジュースを
だらだら食べ続けない
- ② よくかんで食べる
- ③ 食事の後はしっかり
歯みがきをする

「まるつがまつり」のお知らせ

平成25年11月17日(日)に行われる“まるつがまつり”の際に、都賀保健センターにおいて、【学校給食コーナー】が設けられます。(時間：午前9時～12時)

そこには、学校給食を紹介するパネル展示とクイズコーナーがあります。児童・生徒のみなさんが日ごろ食べている給食の様子や、食育の取り組みを紹介したいと思います。また、クイズコーナーでは、学校給食や食育についてのクイズを行い、正解者には景品を差し上げます。景品には、数に限りがありますので、先着100名とさせていただきます。

子供たちが毎日食べている給食の様子を知ることができますので、ぜひ、ご家族おそろいでご来場ください。お待ちしております。



* 給食の人気メニュー紹介 < 豚肉のかりん揚げ >

◆ 材料(5人分)

豚もも肉 400g …拍子木切り(1×1×5cmくらいの棒状にカットする。)
根生姜(おろす) 8g 、しょうゆ 15g
でんぶん 60g 、揚げ油(サラダ油)
上白糖 20g 、しょうゆ 18g 、水 10g 、白いりごま 2g

◆作り方

- ① 豚肉を、おろし生姜・しょうゆに漬け込む。(20～30分冷蔵庫に保存。)
- ② 豚肉にでんぶんを付け、油で揚げる。
- ③ フライパンに、上白糖・しょうゆ・水を入れて加熱し、タレつくる。
- ④ タレに、揚げた豚肉を入れて味をからめ、仕上げに白ごまをまぶして出来上がり。

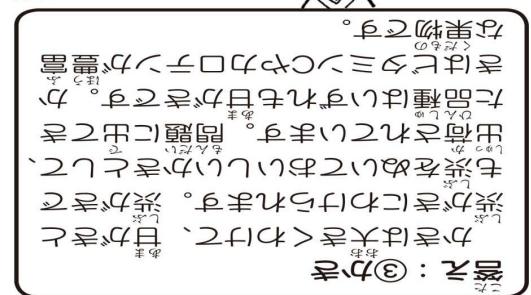


< たべものクイズ >

ク イ ズ

Q. ふでじろう御所、これらの品種がある果物はなーんだ?

- ①みかん ②りんご ③かき



ク イ ズ

Q. だいこんの中で一番辛みがあるのはどの部分?

- ①上の方 ②真ん中 ③先の方

