

食育だより 11月

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。

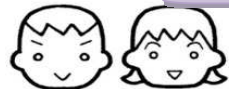


がっさき もくひょう
* 2学期の目標

ちょうしよく た
朝食をバランスよく食べよう!



11月8日は「いい歯の日」です。



むし歯を防ぐ食生活で8020!



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³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

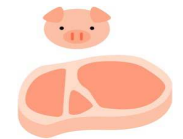
◆ 作り方

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. 筆、次郎、御所、これらの品種がある果物はな—んだ?

①みかん ②りんご ③かき



答え：③かき
かきは大きくわけて、甘かきと渋かきにわけられます。渋かきで、果汁をぬいておいしくして、出荷されています。問題に出た品種はいずれも甘かきです。きはビタミCやカロチンが豊富で、果物です。

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



答え：③先の方
だいこんは全国各地でつくられていて、地域によって旬が違いますが、冬になると日が増して辛くなります。だいこんは上の方にいくにつれ、辛みが弱くなっています。ですから先の部分は辛みが強いので、薬味などに適しています。