



お家の方といっしょに読みましょう！ 食育だより

ごはん まあだ!?

令和5年度1号 朝倉郡学校給食会

新年度が始まって2週間が過ぎ、1年生も給食になれてきた様子が見えます。配膳室では、いつも気持ちのよいあいさつの声が響いています。安全でおいしい給食づくりを目指していきたいと思っておりますので、今年度もよろしくお願いたします。

牛乳のはなし・・・あれこれQ & A

Q. どうして給食には毎日牛乳がでるの？

A. 日本人は、カルシウムの摂取量が不足しがちです。給食に出る牛乳は、成長期に大切なカルシウム摂取に役立っています。

Q. 「カルシウム貯金」とは？

A. カルシウムは骨や歯をつくる栄養素です。摂取不足が続くと、将来、骨がもろくなってしまいます。骨の量は10代で急増し、20代でピークになります。そこで、10代の頃に骨密度を高めて、貯金しておくことが大切です。

Q. 牛乳パックには、なぜくぼみがあるの？

A. 給食の牛乳パックには付いていませんが、500ml以上の紙パックには、開け口の反対側にくぼみが付いています。これは、目の不自由な方が、触っただけで牛乳パックだとわかるようにするためです。

Q. 牛乳を飲むとおなかがゴロゴロするのは？

A. 牛乳を飲むとおなかがゴロゴロする症状を乳糖不耐といいます。乳糖不耐がある人は、牛乳を数回に分けて飲んだり、温めて飲んだりすると症状が起こりにくくなります。また、ヨーグルトは症状が起こりにくいといわれています。ただし、食物アレルギーが原因の場合もあるので、注意が必要です。

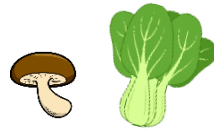
牛乳のへんしん!



世界各地では、チーズ・ヨーグルト・バターなど、さまざまな乳製品が作られています。チーズは種類が多く、世界中には、1000種類以上あるそうです。ヨーグルトは乳酸菌が豊富で、腸内環境を整える働きをします。乳製品の特徴や栄養価を知り、ご家庭でも取り入れてみませんか。



Toho食材を食卓に エプロメモ 肉豆腐



【材料】4人分

牛肉スライス…200g
豆腐……………1丁
糸こんにゃく…100g
にんじん…………1/2本
玉ねぎ…………1個
生しいたけ…50g
(又はえのきたけ)
チンゲン菜…2束
サラダ油…………適量
料理酒…………大さじ1
砂糖……………大さじ1
濃口しょうゆ…大さじ2
水……………少々

【作り方】

- ① 玉ねぎ・生しいたけスライス、にんじんはいちょう切り、チンゲン菜は2センチ長さに切る。
- ② 糸こんにゃくは、長い時はカットして、ゆでておく。
- ③ 豆腐は2センチ角に切り、ゆでて、水分をきっておく。(電子レンジ加熱でもOK!)
- ④ 鍋に油を熱し、牛肉を炒め、玉ねぎ・にんじんを入れて炒める。
- ⑤ ④に料理酒と少量の水を入れて、火が通ったら、生しいたけ・砂糖・しょうゆを入れる。
- ⑥ 豆腐とチンゲン菜入れて味を調え、仕上げる。

豆腐をたくさん使った人気のメニューです。

♪ 4月の給食風景

好き嫌いせずに、もりもり食べています!

4月は、先生方が盛り付けた給食を、セルフサービスで自分のお盆にのせています。その後、増やしたり減らしたりと量の調節をしています。



1ねんせい

7年生

基本の献立は小学部と同じですが、13日は栄養価を充実させるために焼き餃子が付きまして。

