

ランキタム

10月



津島市教職員会
栄養教諭・学校栄養職員部会



給食レシピ紹介



子どもの時期に様々な味を経験することは、とても大切なことです。味を知る機会が少ないと、食べ物の好みが偏ってしまい栄養バランスが乱れがちです。

好き嫌いせず、なんでも食べよう！

こんなことをしていませんか？



寝坊をして、朝ごはんを食べずに学校へ行く。

給食で苦手なものが出ると、食べずに残す。



食べ物に含まれている『栄養素』には様々な働きがあります。その『栄養素』のおかげで、体が大きくなったり、元気に生活できるようにしてくれたりします。苦手なものも少しずつ挑戦し克服することで、食事がもっと楽しくなりますよ。



苦手な食べ物克服ポイント



① まずは一口食べてみよう



「食べたことがないから」、「見た目が嫌だから」という理由で食べず嫌いをしている人はいませんか？新しい味を経験することは、とても大切なことです。まずは一口食べてみましょう。

② みんなで一緒に食べよう



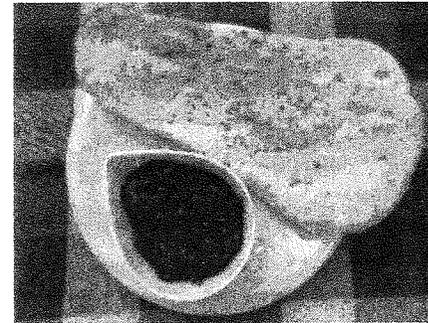
楽しい雰囲気ですと、いつもの料理が2倍、3倍とおいしく感じられます。みんなで一緒に食べることで、苦手なものも食べてみようという気持ちになります。

③ 自分で野菜を育てたい、料理を作ってみよう

自分たちで心を込めて育て、収穫した野菜を料理し食べることで、食事の時間も今よりさらに楽しく、おいしく感じるすることができます。



ドライカレー



★材料 (4人分)

豚挽き肉	150g	グラム	カレールー	1片	かけ
玉ねぎ	1個	こ	ケチャップ	大さじ2	おお
にんじん	1/2本	ほん	ウスターソース	小さじ2	こ
水煮大豆	50g	グラム	砂糖	小さじ1	こ
にんにく	1/2片	かけ	植物油	適量	てきりょう
生姜	少々	しょうしょう			
塩・こしょう	少々	しょうしょう			
純カレー	3g	グラム			

★作り方

- 玉ねぎ・にんじん・にんにくはみじん切りにし、生姜はすりおろす。水煮大豆は水気を切っておく。
- 植物油をひいたフライパンを熱し、にんにく・生姜を香りが出るまで炒める。
- 香りが出たら豚挽き肉を加え、豚挽き肉に焼き色がつくまで炒める。
- 純カレー・塩・こしょうを加えて混ぜ、玉ねぎ・にんじんを加えて炒める。
- 水煮大豆・カレールーを加える。
- カレールーが溶けたらAを加えて混ぜ、水気を飛ばすように炒めて味を整える。

Eat イングリッシュ



今月はビタミンCの多い食品について紹介します。ビタミンCは肌や粘膜の状態を良くし、免疫力を高めるはたらきがあります。

ヴァイタミン シイ Vitamin C を多く含む果物	レモン Lemon レモン	オレンジ orange オレンジ	ストロベリー strawberry いちご	キウイ kiwi キウイ
--	-------------------------	----------------------------	---------------------------------	------------------------