

今日の給食のレシピです！



今月のコラム

食事調査の結果に関するご質問にお答えします！

Q.うどんやみそ汁の汁を全部飲むと塩分のとり過ぎなの？

A.一般に、汁物や市販のうどんは塩分摂取量が多くなりがちです。しかし、各家庭で調理法や味付けは異なりますので、単純に汁を全部飲むと塩分のとり過ぎになるとは言えません。塩分のとり方に気を付けましょう。

Q.児童の半分以上が塩分のとり過ぎって本当？

A.食事調査の基準は厳格なため、塩分のとり過ぎが指摘された結果となっています。2015年度からの基準※はより厳しくなります。生活習慣病予防のためにも減塩を心がけましょう。

※「日本人の食事摂取基準（2015年版）策定検討会」報告書、厚生労働省。
<http://www.mhlw.go.jp/stf/shingi/0000041824.html>。（参照2014-5-28）

☆☆☆お家の方との通信欄☆☆☆
給食に関するお子様の感想やお家の方のご意見をお聞かせ下さい。今後の献立作成の参考にさせていただきます。（通信欄へのご協力に感謝いたします）

《冬瓜のカレー煮：5人分》

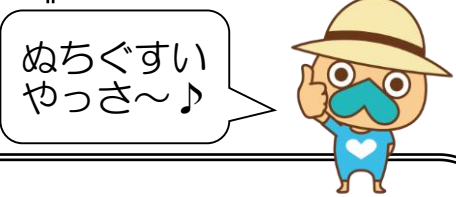
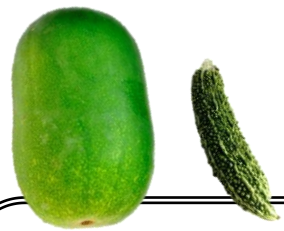
<材料>

豚もも肉75g	マーガリン15g
ポーク75g	薄力粉20g
厚あげ100g	カレー粉1g
冬瓜500g	脱脂粉乳1g
にんじん100g	カレールウ26g
たまねぎ100g	しょうゆ10g
さやいんげん50g	ポークビヨン50g
しめじ50g	シママース1g
サラダ油7g	ウーシパウダー2.5g



<作り方>

- ①豚肉とたまねぎは1.5cm角、にんじんと冬瓜はいちょう切り、厚あげは一口大に切る。いんげんは2cm幅に切る。
- ②鍋で油を温め、豚肉を炒める。色が変わったら、にんじん、たまねぎを入れて炒める。
- ③②に冬瓜としめじ、ビヨンを入れて煮込む。
- ④煮込んでいる間にルウを作る。
- ⑤②の野菜が柔らかくなったらルウと調味料を加え、厚あげを入れる。
- ⑥厚あげに火が通ったら、いんげんを加え、塩で味をととのえる。



ぬちぐすい
やっさ〜♪

《ゴーヤーのツナ和え：5人分》

<材料>

ゴーヤー150g
きゅうり100g
にんじん50g
シーチキン25g
しょうゆ10g
特濃酢5g
シママース0.75g



<作り方>

- ①ゴーヤーは薄切り、きゅうりとにんじんはせん切りにする。
- ②野菜をサッとゆでて、冷水につけて冷ます。
- ③②の水けをしぼって、シーチキンと調味料で和える。

きりとり線

記入欄

平成26年 6月号

学校 年 組 名前

お父さん、お母さんへ

「食べた量」をちゃんと覚えていますか？

- 肥満の人ほど食べたものを忘れていきます(右図)。



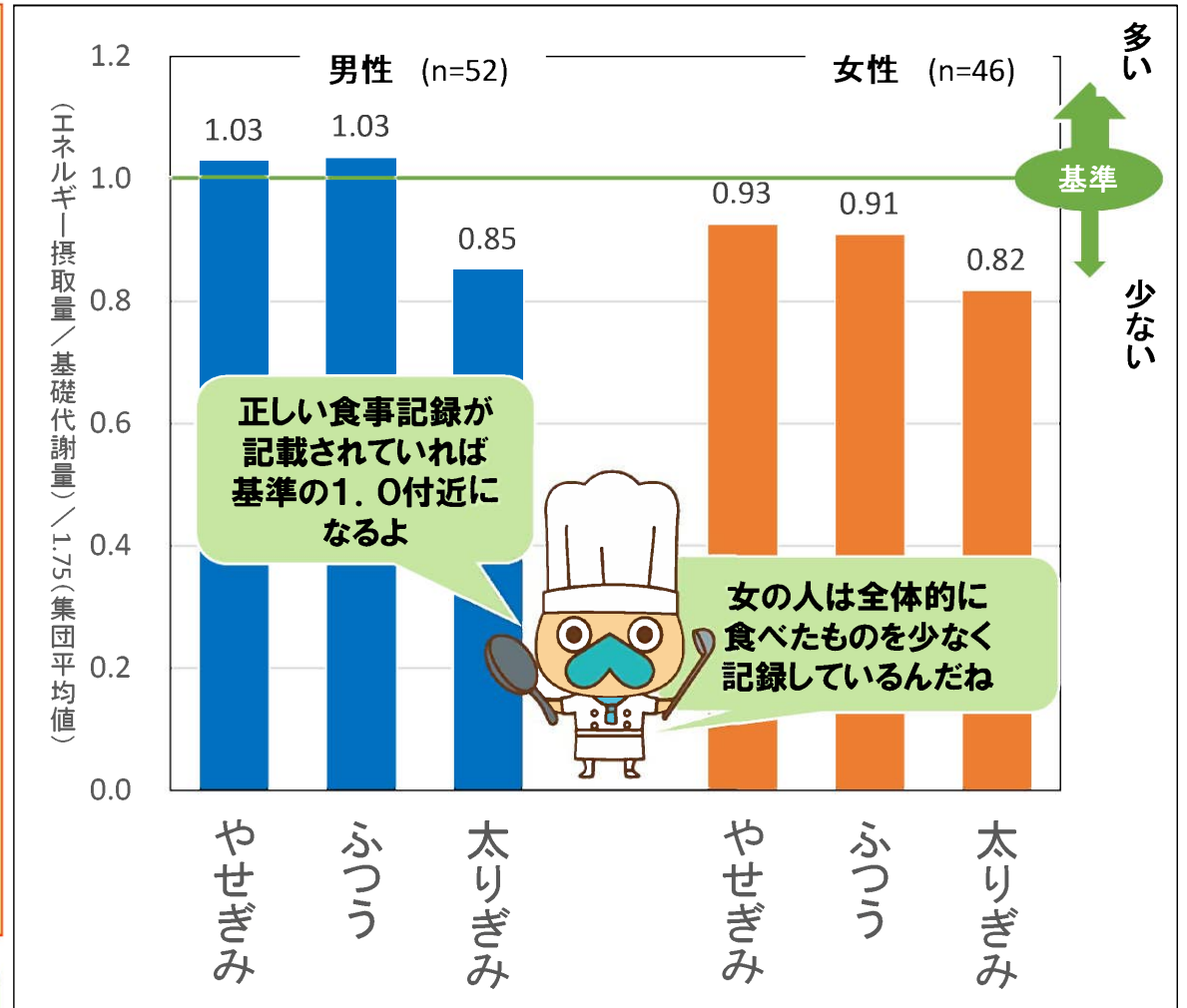
肥満の人ほど食事を少なく記録しているのわかるかな？ ➡

- 大食いの人ほど食べた量を少なく感じています。
- デザートなど、食べ物によっては食べた分量をより少なく記憶してしまうこともあるそうです。
- 人は食べたものを1割から2割くらいは忘れてしまうようです。
- あなたはいかがですか？

栄養と料理 2011; 77(5): 129-33.

佐々木敏 東京大学大学院医学系研究科教授 より改変

グラフ出典: Okubo H, et al. Public Health Nutr 2006; 9: 651-7. を改変



肥満度ごとに見た食事記録上の結果と基礎代謝量の比



家に持ってかえってお父さん、お母さんに見てもらってね。



これなら食べられる! ? 人気の給食メニュー♪

《トマトとピーマンの混ぜご飯:5人分》

＜材料＞

鶏ひき肉50g	トマト150g
豚ひき肉50g	オリーブオイル10g
たまねぎ150g	こしょう少々
にんじん60g	チキンブイヨン15g
セロリ40g	コンソメ2.5g
ピーマン50g	サラダ油10g
赤ピーマン25g	シママース5g

＜作り方＞

- ①ごはんを炊いて、オリーブオイルをかけて混ぜる。
- ②たまねぎ、にんじん、ピーマン、赤ピーマンは、みじん切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、ひき肉を炒める。肉に油が通ったら野菜を入れてさらに炒め、調味料を入れ味を加える。
- ④①のごはんに、③を入れ混ぜたら出来上がり。



好き嫌いしないで、モリモリ食べてほしいなん!

《ゴーヤーチップス:5人分》

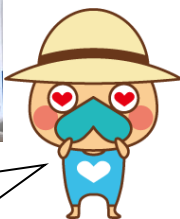
＜材料＞

ゴーヤー175g
でんぷん21g
揚げ油適量
シママース少々



＜作り方＞

- ①ゴーヤーは洗って、わたを取り除き、半月切りの薄切りにする。(水気はふき取る)
- ②①にでんぷんをまぶす。
- ③油を180℃に熱し、②を揚げる。
- ④揚げたてに、シママースを少々まぶしてできあがり。



☆今月のコラム☆

夏バテ予防・解消に最適なゴーヤー。しかし、苦味が強くて...という話もよく耳にします。そこで今回は、ゴーヤーの苦味対処法をお教えます!



①イボイボは大きめで、色は薄いものを選ぶ

②切ったゴーヤーを塩、または塩+砂糖でもんで10分置いた後、10秒程熱湯で下茹でする



ゴーヤーを上手に調理し、おいしく夏を乗り切ってみませんか?

☆☆☆お家の方との通信欄☆☆☆
給食に関するお子様の感想やお家の方のご意見をお聞かせ下さい。今後の献立作成の参考にさせていただきます。(通信欄へのご協力に感謝いたします)



記入欄

子ども達が苦手な野菜としてよく挙げられる、**トマト**や**ピーマン**、**ゴーヤー**などを使った給食メニューです。
ゴーヤーは、チップスにするとおやつ感覚で食べられます♪
トマトやピーマンは、ピラフ風の混ぜご飯にすると食べやすくなります♪

平成26年 7月号

学校 年 組 名前



夏の暑さにも
負けないなん！

沖縄の特産品で夏バテ解消

栄養たっぷりの夏が旬の沖縄食材を食べて、元気にすごしましょう！



夏バテの予防・解消には、ビタミンやミネラルが効果的なん！

海七う

もずく

沖縄で採れるもずくには、ミネラルなどの栄養がたっぷりで、夏にぴったり！
南城市は、県内のもずく生産地として有名です。
天ぷら、チャンプルーにしてもおいしく頂けます！



南城市 名産品

野菜

ゴーヤー(にがうり)

沖縄野菜の代表です。
ビタミンやミネラルなど、栄養の宝庫！
おすすめ料理: チャンプルー、サラダ、ジュース



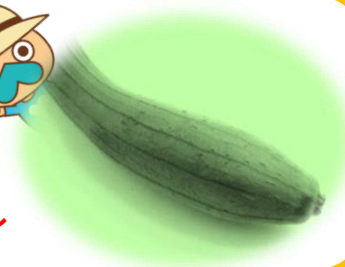
シブイ(とうがん)

食欲のない夏でも食べやすい味わいで、ビタミン・カリウムなどが豊富です。
おすすめ料理: 冬瓜ンブシー、酢の物



ナーベラー(ヘチマ)

ビタミン・ミネラルが豊富な、
ゴーヤーに次ぐ沖縄の夏野菜の代表！
おすすめ料理: ナーベラーンブシー、お浸し



パパイヤ

ビタミンが豊富な果物です。
沖縄では野菜として料理によく使われます。
おすすめ料理: パパイヤの宮古煮、イリチー



皆さんにお配りした
チャンプルースタディ
レシピ本にメニューが
載っているなん。

ゆい健康プロジェクト キャラクター紹介

クィッチー (ヤンバルクイナ)



変身後→

好きなもの:
お花 ぬいぐるみ
ファストフード
嫌いなもの:
野菜 運動

ゆい健康プロジェクトのメインキャラクター。
かわいいものが大好きな心やさしい小学2年生です！
このプロジェクトを通して健康的な体型へと変身します！

参考: 五訂増補日本食品標準成分表(文部科学省)
チャンプルースタディレシピ 沖縄野菜料理～学校給食編～
(琉球大学大学院医学研究科 衛生学・公衆衛生学講座内)
制作: 琉球大学ゆい健康プロジェクト