



野菜たっぷり減塩メニュー (9月の給食献立から)

牛乳、麦ごはん、☆あごだしのすまし汁、
☆厚揚げのきのこあんかけ、☆白菜のそくせきづけ

給食1食分の…
野菜使用量: 127g
食塩相当量: 1.9g

<あごだしのすまし汁: 5人分>

<材料>

- とびうおボール (魚のすりみ) . . . 100g
- だいこん . . . 100g
- にんじん . . . 40g
- こまつな . . . 50g
- かつおぶし . . . 15g
- だし昆布 . . . 5g
- 塩 . . . 3.5g (小さじ2/3)
- うすくちしょうゆ . . . 8.5g (小さじ1と1/2)



<作り方>

- すりみは食べやすい大きさに丸める (かまぼこでも代用できます)。
- だいこん、にんじんは皮をむいていちょう切りにする。
- こまつなは根を切り落とし、食べやすい大きさに切る。
- だしを取る。→今月のコラムへGO
- 野菜ととびうおボールを加え火を通し、調味料で味付けする。

あご?

飛魚 (とびうお) のことで、山陰地方では「あご」と呼ばれています。高タンパク質なヘルシー魚で、「島根県の魚」に選ばれています。



<厚揚げのきのこあんかけ: 5人分>

<材料>

- 厚揚げ . . . 40g
- あんの材料
- 豚もも肉 . . . 20g
- しょうが . . . ひとかけ
- にんじん . . . 15g
- 乾しいたけ . . . 3g
- しめじ . . . 50g
- えのきだけ . . . 40g
- しょうゆ . . . 10g (小さじ2)
- みりん . . . 1.5g (少々)
- 料理酒 . . . 1.5g
- 三温糖 . . . 2.5g (小さじ1/2)
- 塩 . . . 少々
- でんぷん . . . 5g (小さじ1と1/2)
- 大豆油 . . . 1.5g
- かつおだし汁 . . . 50cc



<作り方>

- 厚揚げは蒸して火を通す。
- 鍋に油を熱し豚肉、野菜、きのこを加えて炒める。
- だし汁を加えて火を通す。調味料を加えて味を調える。最後にでんぷんでとろみをつける。



今日の給食のポイント うまみをうまく使う!

○昆布やかつお節、かまぼこ (魚) からのだしを利用することで、調味料の量を減らし、塩分を控えることができますよ。

○給食では野菜の中でも、葉野菜類、根菜類、きのこ類をまんべんなく使用しています。



<白菜のそくせきづけ: 5人分>

<材料>

- はくさい . . . 200g
- にんじん . . . 45g
- きゅうり . . . 90g
- 酢 . . . 小さじ1
- 塩 . . . 1g
- うすくちしょうゆ . . . 小さじ1/2
- 昆布茶 . . . 1.5g
- さとう . . . 1g

<作り方>

- 野菜はきれいに洗う。
- にんじん、きゅうりは食べやすい大きさにカット、白菜は葉のままゆで、冷水にとり、しっかり水気をきる。食べやすい大きさにカットする。
- 調味料で和える。

~今月のコラム~ かつお節と昆布でだしをとってみよう

- だし昆布を乾いたふきんで軽くふき、鍋に水 (1人当たり150cc×人数+蒸発分) を入れ、だし昆布をひたしておく。
- つけた水ごと弱火にかける (ふたはしない)。
- 気泡が出てきたら、昆布を取り出し、かつお節を一気に加える。
- 沸騰し始めたら火をとめ、1~2分おく。
- かつお節が鍋底に沈んだら、取り出す。



♪ランチョンマットの使い方♪

レシピ面を参考に、ご家庭でも野菜たっぷり・減塩メニューを作ってみよう!
裏面の食や健康に関する情報を日々の生活への参考に!
学校・給食センターとご家庭の通信手段
→通信欄 (下記) へ、皆様の声をお聞かせ下さい!



通信欄

ランチョンマットや給食に関する
ご意見・ご感想をお寄せ下さい



ダーマン
(ハンダマ)

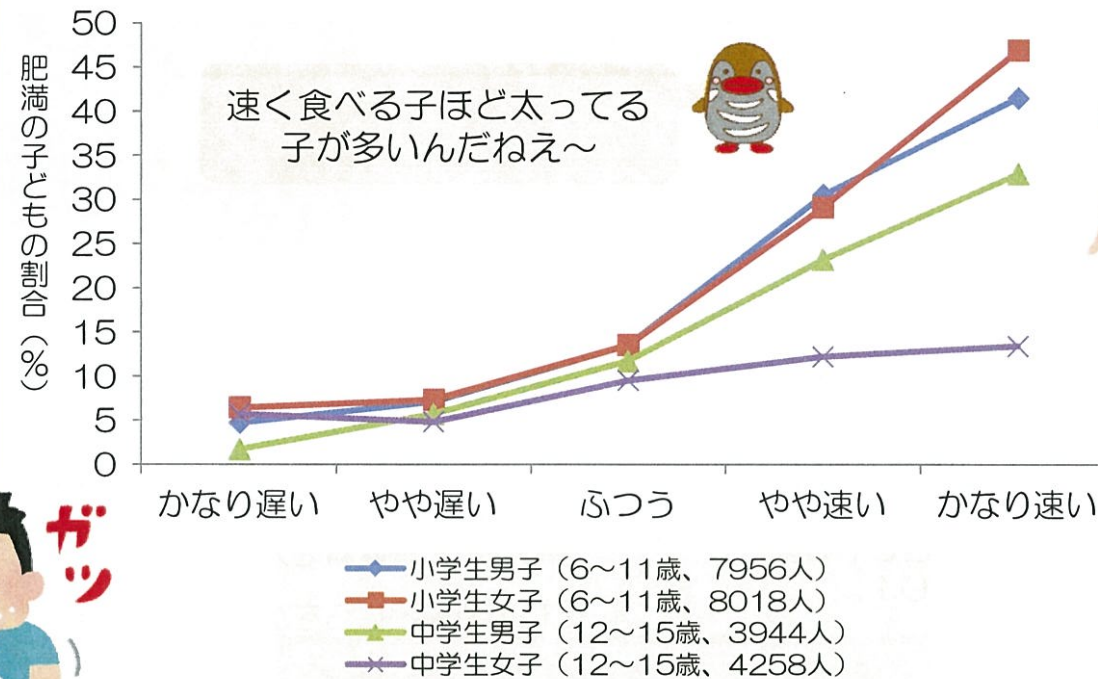
平成27年 10月号

港川小学校 年 組 名前

お父さん、お母さんへ

あっと！子どもたち、食べるの速くないですか？

沖縄県の小中学生における食べる速さと肥満の子どもの割合の関連



速く食べる子ほど太ってる
子が多いんだねえ~



右の図は、沖縄県の小中学生の子どもたちの食べる速さと肥満に関するデータです。

食べる速さが速いほど、肥満の子どもの多いようです。

速食いや、かまずに丸のみするような食べ方は肥満の原因になります。ゆっくりよくかむことによって、だ液の分泌がよくなり、口の中の病気を防ぎ、消化を助けます。子どものうちからしっかりかんでゆっくり食べるようにしましょう。

ゆい健康プロジェクト キャラクター紹介



ベニー（紅いも）

名づけ親：仲泊小学校3年生Mくん

食べごろ：10~1月
豊富な栄養素：
アントシアニン
ビタミンA

クイッチー



野菜嫌いなクイッチーを野菜好きへとみちびいていく野菜の妖精。紅いもはスイーツの原料としても人気です。熱を通すと、鮮やかな紫色になります。そのままふかして食べるのもおすすめですよ~！



しっかりかんで食べるためはどうしたらいい？ おうちの人と一緒に考えよう♪

- 自分の食べる時間をはかってみる。
- 調理のときに素材を大きめに切る。
- 皮つきのまま調理する。
- 食べごたえのある食品（ごぼうなどの根菜類やきのこ類、海藻など）をプラスする。

かむ回数はその食べ物によっておおかた決まります

ほかにどんな方法があるかな？考えたことを書いてみよう！



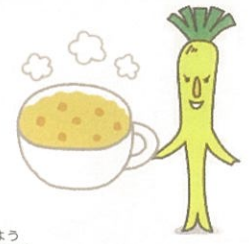


～1月の給食献立から～
給食1食分の…
やさいの量：141g
しおの量：2.5g

<島にんじんのポタージュスープ：5人分>

<ざいりょう>

- 鶏むね肉・・・40g
- ベーコン・・・20g
- 白花豆のペースト・・・10g



- (なければ加熱済みの豆そのものを使用)
- にんじん・・・50g (あらみじん切り)
- たまねぎ・・・140g (あらみじん切り)
- じゃがいも・・・100g (小さい角切り)
- 島にんじん・・・1/2本～1本分 (うすくスライス)
- おろしたにんじん・・・50g
- ホワイトルウ・・・約40g
- 塩・・・小さじ2/3
- 黒こしょう・・・少々
- チキンブイヨン・・・1個 (キューブ)
- 水・・・400～500cc (材料がひたる程度)
- 大豆油・・・小さじ1

<つくりかた>

- 野菜は皮をむいて、みじん切りにする。
- 島にんじんはたわしで皮のよごれを落とす。
(皮はむかずそのまま薄く輪切りにする)
- 油で鶏肉、ベーコン、にんじん、玉ねぎをよく炒め、やわらかくなるまで煮る。
- 途中でブイヨン、じゃがいも、島にんじんを加え、あくをこまめにとりながら煮込む。野菜は形を残さず、溶かす。
- 白花豆のペースト、ホワイトルウ、調味料で味を調える。

<シーザーサラダ：5人分>

<ざいりょう>

- キャベツ・・・200g (千切り)
- レッドキドニービーンズ (缶)・・・25g
- きゅうり・・・80g (うすく輪切り)
- 赤ピーマン・・・20g (うすく千切り)
- 塩・・・少々
- さとう・・・小さじ1/2
- シーザードレッシング・・・大さじ2杯
- クルトン・・・大さじ3



<つくりかた>

- 野菜はきれいに洗い、食べやすい大きさに切る。
- お湯に塩 (分量外) を加え、野菜をさっとゆで、冷水に取る。しっかり水気をきる。
- 豆はそのまま使用する。
- ②の野菜と③の豆、調味料を混ぜ合わせる。

メニューのポイント教えます♪

島にんじんのポタージュスープのポイント

豆のペーストを加えることで、豆がらいの子供たちも知らず知らずのうちに食べることが出来る献立です。また、とろみがつくので、小麦粉とバターで作るルウの量を減らすことができます。



シーザーサラダのポイント

クルトンは食べる直前にふりかけると、歯ごたえも出て、食感の変化も楽しめます。

この時期のキャベツはやわらかく、夏に比べると甘みが増し大変おいしいです。茎の部分は薄くスライスして一緒にゆでるとおいしくいただけます。

キャベツにはビタミンC、食物せんいも多く、たくさん食べてもらいたい野菜です。



通信欄

ランチョンマットや給食に関するご意見・ご感想をお寄せ下さい

きりとり線

私に名前をつけて！

ゴーヤー → _____
シークワサー → _____

平成28年2月号

港川 小学校 年 組 名前



ランチョンマット
最終号だよ!



今月のテーマ
~カルシウム~



★ゆい健康プロジェクトの紹介

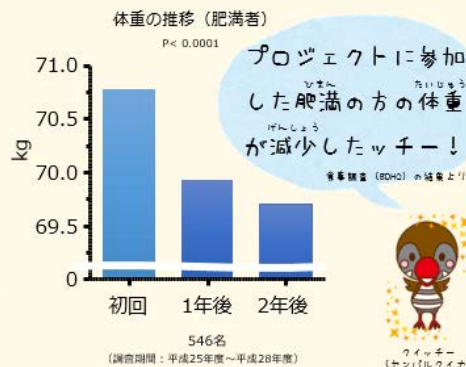
「琉球大学ゆい健康プロジェクト：ゆいけん」
かつて健康長寿ナンバーワンを誇りながら、生活習慣の変化で王座を譲った沖縄県。「琉球大学ゆい健康プロジェクト」は、子どもから大人まで世代を超えたユイマールの力（地域の力）で健康長寿を取り戻すことを目指したプロジェクトです。

ゆい健康プロジェクトは、地域ぐるみで
また、親子で一緒にできる健康づくりです!



健康長寿のポイントは
健康な働き盛り世代を増やすことへ!

～ゆいけん参加者の体重の変化～



カルシウムはじょうぶな骨をつくるために
必要な栄養素だよ



料理をヒントに見つけてみよう

カルシウムはどんな食品に多くふくまれているのかな?

<p>ごはん1杯 3mg</p>	<p>ビビンバ 175mg</p> <p>野菜たっぷりにする とミネラル類がとれるよ!</p>	<p>ひややっこ 72mg</p>	<p>しまどうふ 島豆腐のやっこ (150g) 182mg</p> <p>島豆腐はカルシウムの他にもミネラルたっぷり!</p>
<p>食パン1枚 (6枚切) 17mg</p>	<p>サンドイッチ 186mg</p> <p>野菜やチーズをはさむとカルシウムアップ!</p>	<p>ひじきの煮物 168mg</p>	<p>ハンダマのあえもの 139mg</p>
		<p>ひじきの煮物 168mg</p>	<p>ゴーヤーチャンプル 155mg</p>

数値はカルシウムの量だよ

引用：沖縄版食事バランスガイド解説版

ランチョンマット
配布終了のお知らせ

クィッチー (変身前)

ヤンバルクイナのクィッチー (変身後)

おきなわ野菜を食べて、健康になったよ!
みんなもたくさん野菜を食べよう!

給食センターと琉球大学ゆい健康プロジェクトが連携したランチョンマットの配布は今月号で最後となります。
ご愛読ありがとうございました!

牛乳だけじゃない! カルシウムは色んな食品に含まれています

カルシウムは、牛乳・乳製品だけでなく、骨ごと食べられる魚、みどりのこい葉野菜や大豆製品（納豆・豆腐など）にも多くふくまれています。
色々な食品を食べるようにしましょう。

じょうぶなからだ(骨)をつくるために
注意したい3つの「う・き・や」

うんどうぶそく
体にちから(運動)を加えることで、じょうぶな骨になります。

きつえん
たばこは「百害あって一利なし」。からだの成長によくありません。

やせすぎ
やせすぎや無理なダイエットも栄養が不足し、成長によくありません。