

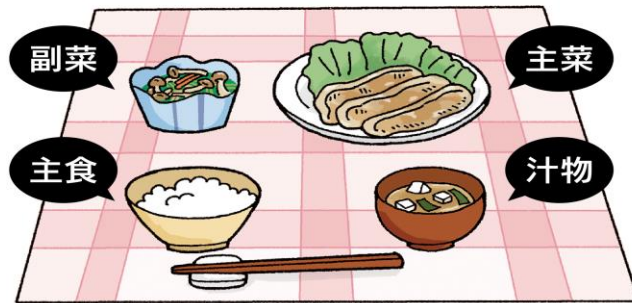
* 給食だより *

御宿町学校給食共同調理場

令和2年10月

涼しく心地よい秋風が吹く、実りの季節を迎えました。ピカピカの新米に、くりやおいも、サンマや戻りカツオ、ブドウや柿やりんご、レンコンや秋茄子、かぼちゃなどなど…秋の味覚をたっぷり楽しみつつ、いろいろな食品を取り入れたバランスの良い食事を心がけましょう。秋は、読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋…何をするにも良い季節です。元気な体で充実した秋の日を送ってほしいと思います。

知っておきたい！ 献立の基本



献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

- 主食 米、パン、めんなどから選ぶ。
- 主菜 魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。
- 副菜 野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。
- 汁物 みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

6つの基礎食品群

6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループにわけたものです。6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。

1群 魚、肉、卵、豆・豆製品 たんぱく質を多く含む食品	2群 牛乳・乳製品、小魚、海藻 無機質を多く含む食品	3群 緑黄色野菜 ビタミンAを多く含む食品
4群 そのほかの野菜、果物 ビタミンCを多く含む食品	5群 米、パン、めん、いも、砂糖 炭水化物を多く含む食品	6群 油脂 脂質を多く含む食品

みんながそろえば
栄養満点！



★給食レシピ紹介★さんまのかば焼き風

Q. 好ききらいをしないことが大切なのはなぜ？

A. 苦手な食べ物の中にも大切な栄養素が含まれています。栄養素は体内でさまざまな働きがあります。好きなものだけ食べていると、栄養が偏ってしまうこともあるので、苦手なものも食べられるようにがんばりましょう。



〈材料 4人分〉

- ・さんま(頭と骨を除いた身の部分) 2尾分 (しょうが汁小さじ1・酒大さじ1)
- ・片栗粉 適量
- ・揚げ油 適量
- タレ
- ・砂糖 大さじ2
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・みりん 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・水 大さじ3

〈作り方〉

- ① さんまは長さ半分に切り、しょうが汁と酒を振り、30分ほどおく。
- ② タレの材料を全て小鍋に入れ、煮る。味がなじんだら火を止める。
- ③ ①のさんまの水気をペーパータオルなどで吸い、片栗粉をまぶす。
- ④ 180℃に熱した揚げ油で3～4分、カラッと揚げる。
- ⑤ ④が熱いうちにタレをかけ、味をしみこませて出来上がり。

