

10月 給食だより

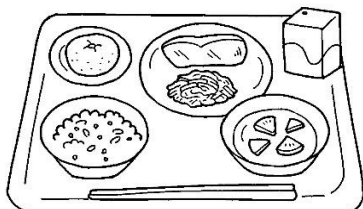


門川町学校給食センター

現在の日本では、多くの食材がスーパーなどで1年中手に入ります。だからこそ、食材を買う時はきちんと選ぶことが大切です。値段や品質、環境への配慮がされているかなど、さまざまな情報をもとに考えましょう。

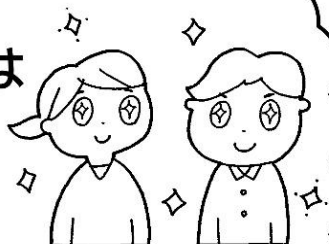


地場産物を使った学校給食



地場産物とは、地域でとれる食べ物のことです。学校給食は、地域の生産者によって生産された新鮮な食べ物をたくさん使っています。献立の中から探してみましょう。

10月10日は 目の 愛護デー



人間は情報の約80%を視覚から得るとわれています。食事を目で見て楽しむためにも、目を大切にして、食事前にスマートフォンなどの電源は切りましょう。

目や皮膚の健康を保つ ビタミンA

ビタミンAは、皮膚や目の健康を保ち、のどや鼻などの粘膜を細菌から守る働きがあります。魚介類やレバーなどに多く含まれます。体内でビタミンAにかわるβ-カロテンは、緑黄色野菜に多く含まれます。

ビタミンAやβ-カロテンを多く含む食品



給食レシピ紹介

なすのみそ炒め

ポイント!
大豆ミートは水で洗ってよく絞る!
Aの調味料は書いておく!



＜作り方＞

- ①フライパンに油を入れて豚肉・しょうが・にんにく・酒を入れ炒めます。
- ②たまねぎ・にんじん・たけのこを軽く炒めます。
- ③なすを入れさらに炒めます。
- ④砂糖と水を入れ煮立ったら大豆ミートをいれます。
- ⑤Aの調味料を入れ味を付けます。
- ⑥水溶性片栗粉を回し入れます。
- ⑦最後に、にら・ごまを入れ、にらに火が通ったら完成です。

＜材料＞	＜切り方＞	＜4人分＞
豚肉		120g
しょうが	すりおろし	少々
にんにく	すりおろし	少々
油		小さじ1
酒		小さじ1弱
たまねぎ	千切り	小1個
にんじん	いちょう切り	中1/2個
なす	半月切り	中1本
たけのこ	短冊切り	1/2個
にら		1本
大豆ミート		12g
砂糖		大さじ1弱
水		小さじ4
赤みそ		小さじ2
A かいししょうゆ		小さじ1
テンメンジャン		少々
片栗粉		少々
いりごま		大さじ1

