

人気メニュー 学校給食

分量：小学校3・4年1人分



鶏のみそ焼き

150kcal

【材 料】 若鶏もも切り身60g、赤みそ4g、砂糖3g、濃い口しょうゆ1g、酒1g、サラダ油適宜

【作り方】 ①鍋に酒・濃い口しょうゆ・砂糖を加えて火にかけ、砂糖が軽く溶けたら、火を止める。②赤みそに①を加えて混ぜる。③鶏肉に②を混ぜ込み、味付けする。(1~2時間くらい漬けて置くと味が染みる) ④フライパンを火にかけ、適宜油を加える。⑤の漬けた鶏肉は、余分なみそを取り除き、中火程度で焼く。焦げ目が付いたら、裏返し、裏面も焦げ目を付ける。両面に焦げ目が付いたら、弱火にし、ふたをして蒸し焼きにする。(みそは大変焦げやすいので、火加減には十分注意が必要です)

- * 鶏肉だけでなく、豚肉や魚の切り身などを漬けて置き、焼いてもおいしく食べられます。
- * フライパンの代わりに、オーブンやオーブントースター、ガス台の魚焼き機でも焼けます。いずれも、火加減について注意してください。

子どもたちの感想

- ・お肉がおいしかったです。
- ・お肉は味がよく染み込んでいてとてもおいしかったです。



煮あえ

49kcal

【材 料】 ダイコン40g、ニンジン7g、油揚げ3g、白いりごま1g、砂糖4g、米酢3g、食塩0.3g、サラダ油適宜

【作り方】 ①ダイコン、ニンジンを千切りにする。②油揚げは湯をかけ、油抜きをしてから、千切りにする。③フライパンを火にかけ、適宜油を加える。④③に、ニンジン・ダイコン・油揚げを順番に加えていためる。⑤④に砂糖・塩・米酢を加えて味付けする。⑥最後に白いりごまを振る。

- * 給食では、この地方の郷土料理として紹介しました。
- * この料理は、いためることによって「酢が飛ぶこと」と「穀物酢」ではなく「米酢」を使うこと、「油揚げが入ること」などで、酢の物が嫌いな子どもたちも食べやすいようです。

子どもたちの感想

- ・煮ているためか酸味が気にならずおいしかったです。
- ・煮あえは酸っぱ過ぎず食べやすかったです。

・大喜びで食べて売り切れ状態でした。(先生からのコメント)

毎月の献立など学校給食に関する情報は、市ホームページ(アドレス <http://www.city.toki.lg.jp>)でご覧になれます。

みんなが
楽しく食育!

どのくらいが適量?



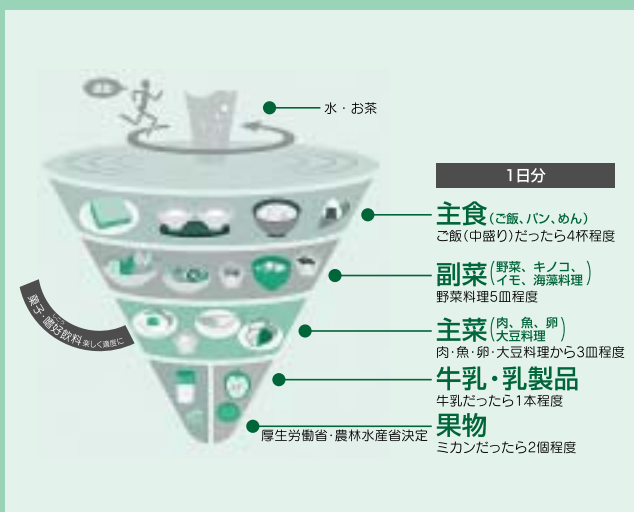
食事の適量は性別、年齢、活動量によって異なります。食事バランスガイドのコマのイラストにある1日分の適量は、2200±200kcalを表しています。活動量が「ふつう」の成人女性、活動量が「低い」成人男性が該当します。あなたの適量を調べてみましょう。

適量チェック! CHART

	エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳乳製品	果物	
男性							女性
6~9才 70才以上	1800 ±200	4~5	5~6	3~4	※2 2 2~3	2	6~9才 70才以上
10~11才	2200 ±200	5~7	5~6	3~5	※2 2 2~3	2	10~17才 18~69才
12~17才 18~69才	2600 ±200	7~8	6~7	4~6	※2 2 4	2~3	

- ※1 活動量の見方
「低い」：1日中座っていることがほとんど
「ふつう」：座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツなどを5時間程度は行わずに強い運動や労働を行っている人は、適宜調整が必要です。
- ※2 学校給食を含めた子ども向けの摂取目安として、成長期に特に必要なカルシウムを十分に取るためにも、少し幅をもたせて1日に2~3つ、あるいは「基本形」よりもエネルギーが多い場合は、4つ程度までを目安にするのが適当と考えられます。

単位：つ(SV)
SVとはサービング(食事の提供量)の略



次回は・・・
食事バランスガイドの続きで、料理の分け方と数え方について見ていきましょう。

教科書を使って脳トレの答え Q1. ①~④上、⑤上げる、⑥上る、⑦~⑩下、⑪下げる、⑫下る、⑬下ろす
Q2. 入浴場合体育児童話題名前進歩道路上達人間食事実力作 ※途中、進達という熟語を使う近道もあります。