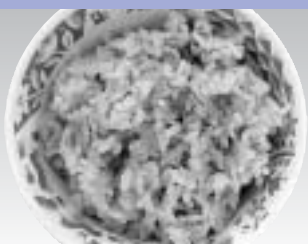


人気メニュー

学校給食

分量：小学校3・4年1人分



キムチチャーハン

277kcal

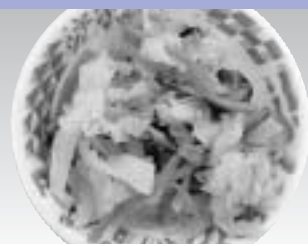
【材料】 ご飯 140g、豚肉 20g、ネギ 3g、ニンジン 10g、ごま油 1.5g、ニンニク 0.5g、キムチ 15g、食塩 0.5g、濃い口しょうゆ 1g、清酒 2g、コショウ 0.03g

【作り方】 ①ニンニク・ネギは、みじん切りに、ニンジン・豚肉・キムチは、千切りにしておく。②フライパンまたは中華鍋を熱し、ごま油を敷いて、ニンニクを焦げないよういためる。③②に豚肉・ニンジンを加え、さらにいため、そこにキムチ・ネギを加えて、清酒・食塩・コショウで味付けする。④③にご飯を加えていためる。⑤④の鍋肌に、濃い口しょうゆを垂らして、しょうゆを少し焦がしながら、仕上げの味付けをする。

*キムチは辛いので小さい子は苦手です。キムチを少し洗って辛みを抑えると食べやすいようです。

*ご飯が冷たい場合は、電子レンジで温めると、いためやすいです。

*学校給食では卵を使っていませんが、いり卵を加えてもおいしく食べられます。



キャベツの甘酢あえ

19kcal

【材料】 春キャベツ 30g、ニンジン 10g、キュウリ 10g、米酢 2g、上白糖 1.5g、食塩 0.3g、コショウ少々

【作り方】 ①キャベツは短冊に切る。ニンジンは千切りに、キュウリは輪切りにする。②鍋に、上白糖・食塩・コショウ・米酢を加えて火にかけ、砂糖を煮溶かし、冷ましておく。③キャベツ・ニンジン・キュウリをそれぞれ、さっとゆでる。④③を冷まして、②の甘酢であえる。

*春キャベツは色も良く、あえ物やサラダにはピッタリです。今回は、酢の物にしてみました。お肉料理などのボリュームのある料理と組み合わせるとさっぱり食べられます。

子どもたちの感想

キムチチャーハン ・おいしかったです。
・食が進みました。
キャベツの甘酢あえ ・酢がきつなくておいしく食べられました。
・おいしいと子どもたちが言っていました。
(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。

みんなで

楽しく食育!

食事バランスガイド 料理の数え方(牛乳・乳製品 果物)



先月は、主食・副菜・主菜の量をみていきましたが、今回は、牛乳・乳製品、果物についてです。

右の表を参考に、牛乳・乳製品と果物の量を見直してみましょう。



☆乳製品は毎日取り入れていますか?

1日の目安は2つ分です。これで約200mgのカルシウムが取れます。(成人では、1日600mgが目標)

☆果物は適量ですか?

特に夕食後の過食は肥満や中性脂肪を上げやすくなります。1日の目安は2つ分です。

区分	食品例
牛乳 乳製品	1つ分 = 牛乳コップ半分、チーズ1かけ スライスチーズ1枚 ヨーグルト1個
	2つ分 = 牛乳瓶1本
果物	1つ分 = ミカン1個、リンゴ1/2個 ナシ1/2個、ブドウ1/2房 カキ1個

次回は・・・

食生活改善推進員について紹介します。