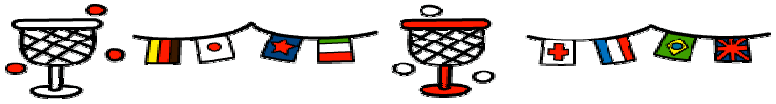
平成２３年９月８日

河和小 食育だより 9月号

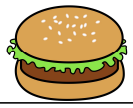


こんにちは，栄養教諭の堀崎です。９ 月は引き続き食中毒の心配な時期です。手洗いなど衛生に十分注意し，調和の取れた食事で体力アップさせたいですね。

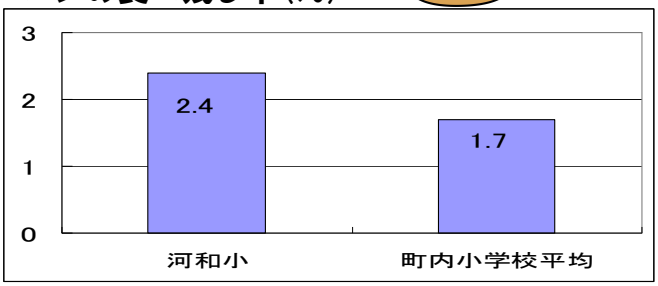
うめっ子はご飯好き?!

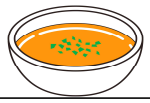
７月に給食の食べ残し調査を行いました。結果は，パン献立よりご飯献立の方が食べ残しが少ないことがわかりました。給食は，成長期に必要な栄養素の量を考慮した食事です。食べられる量や内容に個人差はありますが，作ってくれる人や食べ物に感謝して，残さず食べてほしいです。

〈パン献立〉サンドイッチバンズ，牛乳，キャロットポタージュ，ハンバーグのケチャップソースかけ 冷凍みかん

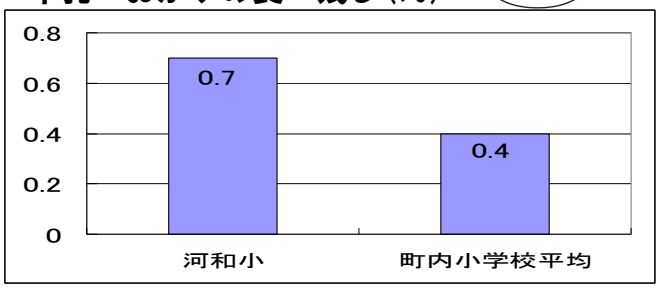


パンの食べ残し率（%）

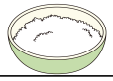




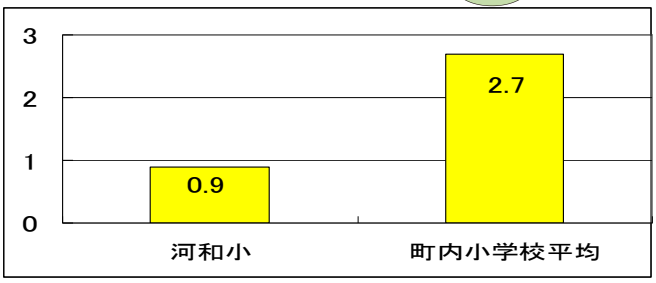
牛乳・おかずの食べ残し（%）



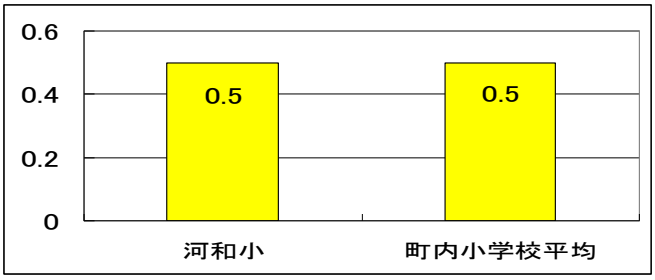
〈ご飯献立〉白飯，牛乳，じゃがいものそぼろ煮，厚焼き卵，ツナとほうれん草のおひたし



ご飯の食べ残し率（%）



牛乳・おかずの食べ残し率（%）



学校給食の衛生管理について

清潔なハンカチをいつも
忘れずに！

担任は給食当番の健康状態を毎日確認します。
当番になったら体調を整えさせ、エプロン・マスク・帽子を必ず持たせてください。

ホーリー

※　給食時は，手洗い指導に加え，当番には次のことを確認しています。

１．下痢をしていませんか。
２．発熱・腹痛・嘔吐はありませんか。
３．手指は適切に洗い，消毒しましたか。
４．服装（エプロン・マスク・帽子）は衛生的ですか。

食育　その5「日本型食生活の良さを知ろう」

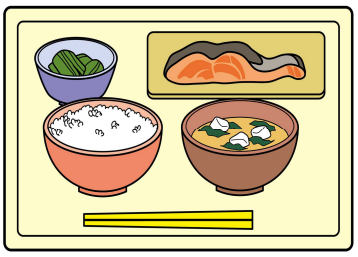
日本人と米について考えよう

“米”は季節の伝統行事や文化的行事と深く関わっています。
学校給食で使う米は**「あいちのかおり SBL」**です。低農薬で育ち、**縞葉枯れ病**（Stripe）や**いもち病**（Blast）に強い品種です。**放射線検査**をしています。

ご飯にはどんな栄養価があるの？

米には，エネルギー源となる炭水化物が豊富です。
そのほか，たんぱく質やミネラルをバランスよく含んでいます。また，玄米や発芽精米は，白米に比べ，ビタミンB１や食物繊維が多く含まれています。

日本型食生活を見直そう



日本で食べられている米料理は

私たちは，米を使って，おにぎり，丼物，寿司，炊き込みご飯，おこわ，雑炊おかゆなどいろいろな料理にして味わっています。
最近ではおにぎりも，鮭や梅干しなど従来のものに加え，コンビニやおにぎり専門店ではさまざまな具材を使ったものが出回っています。

主食としての米

米は日本人の主食として毎日の食卓に欠かせません。多くの食料を輸入している中で，米は，ほぼ100％の自給率を保っています。

ご飯を主食にするとどんなおかずにも合い，肉や魚，卵や大豆製品などさまざまな食品と組み合わせやすくなります。小麦と肉に依存した西洋の食生活に比べ，脂質の取り過ぎを抑えることができ、健康的です。これが，日本人が長寿といわれる理由の一つです。

おすすめレシピ　「炊き込みチキンピラフ」

４人分

米	２カップ
水	２．１カップ
鶏肉	８０ｇ
玉ねぎ	中１／２個
にんじん	中１／２本
エリンギ	中１／２本
パセリ	適宜
バター	２０ｇ
コンソメ	大さじ１
ケチャップ	大さじ３
こしょう	少々

新米のおいしい季節になりました。ぜひ，おためしを！

〈作り方〉
① 米はといで，水気を切っておく。
② 鶏肉は一口大、玉ねぎ・にんじん・エリンギは粗みじん、パセリはみじん切りする。
③ フライパンにバターを熱し、鶏肉・玉ねぎ・にんじん・エリンギを炒める。
④ ③に米を加えよく混ぜる。
⑤ 炊飯器に④で炒めた材料と、コンソメ・ケチャップ・こしょう・水を加え炊く。
⑥ 炊き上がったらパセリのみじん切りを散らす。