

給食だよい

～毎月19日は「食育の日」～

9月号



令和6年9月21日
新座市立新座小学校
栄養教諭 鈴木純子



～9月は食生活改善普及運動月間です～



厚生労働省では毎年、9月1日から9月30日までの1か月を「食生活改善普及運動月間」としています。基本テーマは「食事をおいしくバランスよく」

重点は、「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が



9/4

1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合の増加」

9/10

「野菜と果物の摂取量の増加」



「食塩摂取量の減少」「牛乳・乳製品の摂取習慣の定着」です。

給食では、家庭科と同様「主食・主菜・副菜」という献立にし(予算と相談しながら…)、季節の果物の提供、食塩不使用のうどんを使用するなど、貢献できるよう考えています。午前中、学校で活動する大切なエネルギーになる朝食についてポイントをまとめました。参考までにご覧ください。



[朝食 ここがポイント]

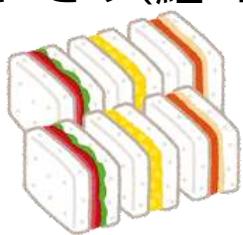


★3つの食品グループ(主食・主菜・副菜)を意識しましょう★

おにぎり(主食) とみそ汁(汁物)など、2品でも十分な場合もあります。



おにぎり(鮭・わかめ・ツナ) + **汁物(野菜・きのこ)or 果物**



サンドイッチ(野菜) + **乳製品**



麺類 + **果物 + 乳製品**

サンドイッチ(卵・ハム・チーズ) + **汁物(野菜・きのこ)or 果物**

給食レシピ

～人気がある給食のメニューを紹介します～

☆みそポテト☆

埼玉県秩父地方の郷土料理

【材料 5人分】

- じゃがいも 450g 中1個=150g
- 小麦（薄力）粉 95g 大さじ10と1/2
- でん粉（片栗粉） 15g 小さじ5
- 水 10g (=10cc)
- 揚げ油
- タレ 三温糖 10g 大さじ1強
西京みそ 27g 大さじ2/3
酒 10g 大さじ2/3
みりん 10g 酒とほぼ同量
水 10g 酒と同量

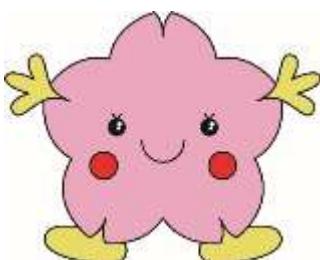


※地元では串にさして提供されたり、ゆずの皮をタレに加えるなどして食べています

【作り方】

- 芋の皮をむき、小さめの角切りにする。(一口大でも良いと思います)
- 小麦粉・でん粉・水の衣をつけて、油で揚げる。学校データ：170°C7-8分
- 鍋でタレを煮て、みそだれを作る。
(みりんや酒のアルコール分をとばすことが目的なので、レンジでもOK)
- 揚げた芋を器に盛り、みそダレと合わせる。

みそポテトは、埼玉県秩父地方の郷土料理です。
小屋飯(こぢゅうはん)と言って、農作業の合間の間食として食べていたようです。



給食のみそポテトは、
給食用にアレンジを
しています。
・甘めの味付け
・衣に卵を使わない
などです。