

パクパク通信



川崎市立東橘中学校
平成27年10月30日

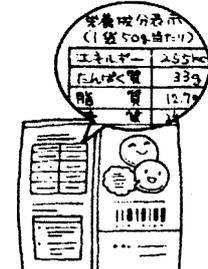
(食育だより) No.6

栄養士 富田登子

芸術の秋、スポーツの秋、そして、食欲の秋ですね。この時期は、食べ物がおいしく食べられるので、ついつい食べ過ぎてしまっている人もいないでしょうか。

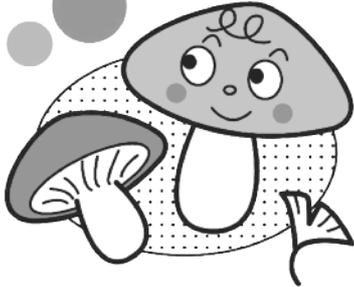
食べ過ぎ、特に**間食のとり過ぎ**には、注意しましょう。間食をとりすぎることによって、余分な栄養素が脂肪として体に蓄えられ、肥満の原因になります。肥満は、糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病に大きく関係しています。下の表を見て、間食のとり方を見直してみましょう。 ↓ ↓

間食は、上手にとりましょう。 間食をとるときのポイント

<p>適量を守って食べよう。袋ごと食べない。</p> 	<p>食べる時間を決めよう。だらだら食べない</p> <p>おやつ時間だよ</p> 	<p>食事で不足しがちな栄養を補おう。</p>  <p>ふかしいも (食物繊維)</p> 	<p>表示を見ながら選ぼう。</p>  <table border="1"><caption>栄養成分表示 (1袋50g当たり)</caption><tr><td>エネルギー</td><td>255kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>3.3g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>12.7g</td></tr></table>	エネルギー	255kcal	たんぱく質	3.3g	脂質	12.7g
エネルギー	255kcal								
たんぱく質	3.3g								
脂質	12.7g								

保護者の方へ。お知らせとお願い

- ・1月からの給食開始に向けて、全校生徒に「**学校給食申込書**」の提出をお願いしています。10月30日が〆切です。よろしくお願いします。
- ・アレルギーなどで給食を行う際に配慮が必要な場合は、担任へお知らせください。(中学校では、特定7品目のみが除去の対象となります。) ※7品目は、卵・小麦・そば・落花生・乳・えび・かにです。

え  **旬の食べ物** **きのこ** 

きのこは秋が旬の食べ物です。最近では、人工栽培によって1年中食べることができるようになりました。

独特の味や香り、歯ざわりやぬめりがありますが、それらを生かすように調理すると、おいしさが引き立ちます。

給食で使用しているのは、しいたけ、しめじ、なめこ、マッシュルーム、えのきたけ、きくらげなどです。

しいたけ 

日本で最も栽培量の多いきのこで、干しいたけのもどし汁は、だし汁として利用できます。

しめじ 

「香りまつたけ、味しめじ」といわれるほど味が良く人気があります。

なめこ 

独特のぬめりがあるのが特徴です。

マッシュルーム 

欧米ではマッシュルームといえ、ばきのこ全体をさすこともあるほど一般的です。給食では缶詰のものを利用しています。

えのきたけ 

炒めものや鍋物によく合うきのこで、火が通っても歯ざわりがよいのが特徴です。

きくらげ 

塩分を抑える働きがあるカリウムが豊富で、独特の歯ざわりがあります。

きのこはローカロリー食品とよばれ、栄養素がなさそうですが、腸の病気を防ぐ食物繊維、エネルギー代謝を助けるビタミンB1、B2などが含まれています。

きのこを使った小学校の給食メニューを紹介します（きのこの和風スパゲッティ）4人分

炒め油	小さじ1	① たまねぎは、うす切り、にんじんは、千切り。きのこは、石突きを切る。エリンギ、えのきたけは、長さを食べやすい大きさに切り、手で裂く。しめじは、ほぐす。 ② ほうれん草は、塩ゆでして冷水にとり、水気を絞って食べやすく切る。 ③ 油を熱し、スライスしたベーコンを炒め、たまねぎ、にんじんを入れて炒める。 ④ マッシュルーム、と刻んでおいたきのこを入れ、炒めあわせる。 ⑤ 調味料で味付けし、たっぷりの湯でゆでておいたスパゲッティと、ほうれん草を合わせる。
ベーコン	1枚	
たまねぎ	1/2個	
にんじん	1/3本	
マッシュルーム	40g	
エリンギ	40g	
しめじ	30g	
えのきたけ	40g	
塩	小さじ1/2	
こしょう	少々	
スープの素	適宜	
しょうゆ	小さじ1強	
スパゲッティ	120g	
ほうれん草	20g	

きざみりをかけて食べます。