大須賀まんてん便り

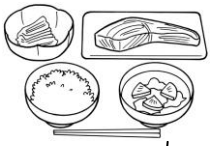
１９日は「食育の日」

平成２７年３月２日
掛川市大須賀学校給食ｾﾝﾀｰ

３月に入り、今年度もあと少しとなりました。１年間「大須賀まんてんだより」を通して、食生活についてお知らせしてきましたが、毎日の生活に役立てることができたでしょうか？

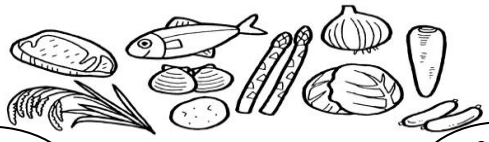
1年間の食生活を振り返ってみましょう！

○ 朝ごはんは毎日食べた！



○ 好き嫌いせずに何でも食べた！

１つの食べ物で完璧なものはありません。
食べ物を上手に組み合わせてバランスよく食べることが大切です。



○ よくかんで食べることができた！

○ いただきます、ごちそうさまのあいさつができた！

食べ物に対する感謝の気持ちをあらわす言葉

作物や料理を作った人に対する感謝の気持ちをあらわす言葉

○ 家族や友だちと楽しく食事ができた！

ひとりで食べるよりも、家族や友だちと楽しい会話をして、食べる方が食事はおいしく感じられます。

～脂質のはたらきを知ろう～

植物油やラード、バターなどのほか、肉や魚、種実類に多く含まれている脂質は、非常に効率のよいエネルギーになります。主な働きはエネルギーとして体を動かすほか、体温維持に役立ち、血管や細胞をつくり血液の流れをよくします。

脂質は五大栄養素の１つとして、大切ですがとりすぎると肥満や生活習慣病、食品の中に含まれる成分によっては動脈硬化につながるため、とり過ぎには注意しましょう。

～まんてんくんの朝食レシピ～

☆キャベツとベーコンの蒸し煮☆

＜材料　４人分＞

- キャベツ　２００ｇ
- ベーコン　４枚
- たまねぎ　１００ｇ
- コーン(缶詰)　１２０ｇ
- 塩、こしょう　少々

＜作り方＞

① キャベツはざく切り、玉ねぎは1.5㎝幅のくし型に切る。ベーコンはひと口大に切る。
② 鍋に①を入れて、塩、こしょうで調味し、コーンを缶汁ごと加える。
③ フタをし、蒸し煮にする。煮立ったら弱火にし、約８分煮る。

こんな組み合わせはいかが？
主食・・パン
主菜・・チーズいりオムレツ
副菜・・キャベツとベーコンの蒸し煮
汁物・・じゃが芋のポタージュ

キャベツのかわりに白菜でもおいしく作ることができます！！

掛川市教育委員会　学務課から

お　し　ら　せ

平成27年1月16日～平成27年2月12日の学校給食等の放射能濃度測定の結果は、下記のとおりです。

『検出せず』・・・放射性物質が存在しない、又は測定器の検出限界値未満でした。

不明な点等は、学務課　学校給食係（℡21-1155）にお問い合わせ下さい