

大須賀まんてん便り



19日は「食育の日」

平成 27年 7月

掛川市大須賀学校給食センター

献立の基本を知って栄養バランスを整えよう！

好きなものばかりを食べたり、ダイエットなどで食事を制限したりしていると、栄養バランスがくずれてしまいます。献立の基本を覚えて、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

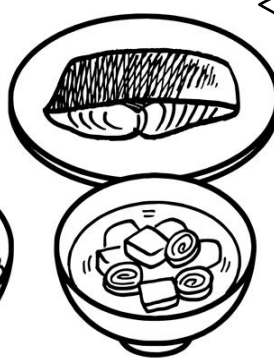
野菜料理・果物など

ビタミンやミネラルを多く含み、体の調子を整える役割があります。

副菜



主菜



魚介・肉・卵料理など

おもに体をつくるたんぱく質が豊富です。エネルギー源の脂質も多いため、とりすぎには注意しましょう。

ごはん・パン・めんなど

炭水化物が多く、エネルギーのもとになります。脳のエネルギー源であるブドウ糖を豊富に含んでいます。

主食 汁物(飲み物)

みそ汁・スープ・牛乳など

水分補給としての役割のほか、ミネラルやビタミンの供給源になります。

献立の立て方



まんてんくんの朝食レシピ

☆きゅうりのひたひた☆

<材料 4人分>

- ・きゅうり 2本
- ・もみ塩 適量
- ・かつお削り節 4g
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・酢 小さじ2
- ・砂糖 大さじ1
- ・ごま油 小さじ1
- ・一味唐辛子(粉) 少々

A

こんな組み合わせはいかが？

主食・・・ごはん
主菜・・・目玉焼き
副菜・・・きゅうりのひたひた
汁物・・・みそ汁



<作り方>

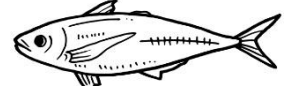
- ①きゅうりを1cm位の厚めの輪切りにし、塩でもみ、水気をきる。
- ②Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ③①にかつお削り節と②を混ぜる。

※給食でも大人気の料理です！！

今月の選定物資は

『あじの澱粉付き』

今が旬のあじをおいしく食べてもらえるように、南蛮漬け用のあじを選定してもらいました。大須賀センターでは、10日の給食に実施します。お楽しみに！！



川市教育委員会 学務課から

おしらせ

平成27年5月15日～平成27年6月18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 (TEL21-1155) にお問い合わせ下さい

