



# きゅうしょくだより

令和5年度 9月号  
千里新田小学校 栄養教諭

えいようさん  
みどりのなかま!

## 8月31日は、やさいの日

野菜は、どれだけ食べればよい?

健康を保つために、野菜を「1日に350g」摂ることが必要と言われています。

しかし、日本では、野菜の摂取量が、減少傾向にあり、目標の350gにはどの年代も達していません。

野菜には、ビタミン、ミネラル(Ca・K・Mg・鉄など)、食物繊維などが含まれ、『体の調子を整える』働きがあります。

スープや蒸し野菜、ゆで野菜など火を通すとかさが減り、たっぷり食べられておすすめです♪

### 350gってどれぐらい?

- 生なら両手一杯にのせた量を3杯分!
- ゆでると、片手で3杯分!

8月の給食に  
登場しました!



## ★やさいモリモリレシピ★

### きりぼしだいこんのサラダ

【材料】(4人分)

- ・切干し大根 50g
- ・にんじん 小1/3本(30g)
- ・薄口しょうゆ 小さじ1・1/2
- ・酢 小さじ1・1/3
- ・水 40cc

【作り方】

- ① 切干し大根は、5分くらい水につけて洗い、約5cmに切る。にんじんは、千切りにする。
- ② 鍋に水と調味料、にんじんを入れ、火を通す。
- ③ ①の切干し大根も加え、炒り煮する。(焦げそうなら水を足す。)

切干し大根のカルシウムは、なんと、生の大根の20倍!



### じゃこピーマン

【材料】(3~4人分)

- ・ちりめんじゃこ 60g
- ・ピーマン 中3個(120g)
- ・油 適量
- ・さとう 小さじ1・1/2
- ・濃口醤油 小さじ1/3

【作り方】

- ① ピーマンは、縦半分に切り、種をとった後、横向きに5mmの細さに切る。
- ② ①をさっとゆでる。又は耐熱容器に入れ、ラップをかけてレンジで1、2分加熱する。(給食では下ゆでをし、苦味や青臭さをとって食べやすくしています。②は省略可)
- ③ 油を熱し、ちりめんじゃこをカリッとさせるまで炒め、砂糖を加える。
- ④ ②を加えて味をみながら醤油を加え、水分をとばして仕上げる。

ピーマンが苦手な人も、パクパク食べられるごはんのお供です♪



## 9月は食生活改善普及運動月間です。

「健康寿命を延ばそう」のスローガンのもと、「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマに、次の3つを目標とした食生活の改善に向けて全国で取り組みを行っています。

① 野菜摂取量を増やす

② 食塩摂取量を減らす

③ 牛乳・乳製品の摂取習慣に

吹田市では昨年度に引き続き、「②食塩摂取量を減らす」に注目をしています。

吹田市×国循「グルメな減塩!かるしお大作戦」の取り組みについては、右記の二次元コードからご覧ください。



保健給食室  
ホームページ



健康まちづくり室  
ホームページ

## 食器をきれいに並べて食べよう!

食器の並べ方や料理の位置は、はしを持って食べやすいように、また作った料理も一番きれいに見えるように考えられています。①~④までをチェックし、給食でも食器やはしなどの位置に気をつけて食べましょう。

### 基本の配膳



③ごはん、汁物以外のおかずは奥に。

①主食のご飯は、はしをもつ手の反対側に。

②汁物や牛乳などは、ごはんの反対側に。

④はしの先は、ごはんの方に向け、きちんとそろえて。

## 今年の十五夜は、9月29日(金)です。

十五夜は、「中秋の名月」ともいわれます。日本では一年の中でも最も明るく美しいとされるこの日に、お月見をする習わしがあります。秋の収穫に感謝し、お米を粉にして団子を作ってお供えし、たわわに実った稲穂に見立てたすすきを飾ります。

### 9月29日(金)の給食に「月見だんご」が出ます

白玉だんごにかかるあんこは、調理員さんの手作り!小豆を炊いて作ります♪

ビタミンB1



あずきは、健康のミカタ?!

カリウム

しょくもつせんい

小豆には、便秘解消・血液サラサラ・冷え性改善・高血圧予防・アンチエイジングなど、体にうれしい様々な働きをする栄養が含まれています。日本では、古くから和菓子に使う

あんこやお祝いの赤飯などに使われ、病気の予防のために食べられていたといわれています。