



食育通信

令和5年10月

河南町立学校給食センター

天候にめぐまれた10月は、運動するのによい季節ですね。

運動をするためには、日頃から1日3回の規則正しい食事をしっかりとることが大切です。成長に必要な栄養に加え、運動によって失われるエネルギーや栄養素もしっかり補給しましょう。

あん ぜん

べん とう づく

安全・おいしい! お弁当作りのポイント



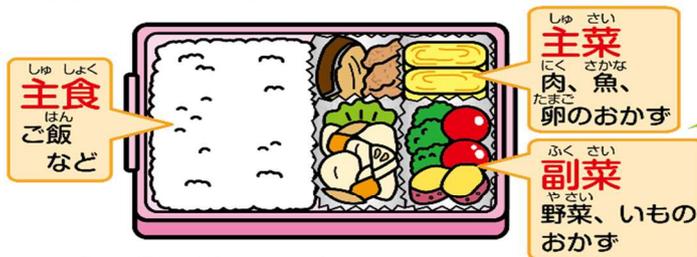
秋は、遠足や運動会など、お弁当を持って出かける機会が増える季節です。以下のポイントを参考に、親子で一緒にお弁当作りに挑戦してみませんか？



栄養バランスを考える



主食・主菜・副菜をそろえましょう。



主食3：主菜1：副菜2の割合で詰めると、栄養バランスが整いやすくなります。

出典：NPO 法人 食生態学実践フォーラム「3・1・2弁当箱法」

- 赤・緑・黄色の食材を使うと、彩りがよくなる。
- 味つけや調理法が偏らないようにする。

衛生面に気をつける

食中毒予防の3原則「付けない・増やさない・やっつける」を守りましょう。



付けない

手

- 調理の前や、生の肉・魚・卵を触ったときは、せっけんを使い、きれいに洗う。
- 手や指に傷がある場合は、調理用の使い捨て手袋を使う。

弁当箱・調理器具

- 洗剤を使って洗い、しっかりと乾かす。水分を拭き取るときは、清潔な布巾やペーパータオルを使う。

食材

- 野菜、果物は流水でよく洗う。
- ※肉は、食中毒菌が飛び散るので洗ってはいけません。

やっつける



おかずは、中心部までしっかりと加熱する。作り置きのおかずを詰める場合も再度加熱する。



増やさない

- ご飯やおかずは、よく冷めます。
- 詰める際は、素手ではなく、箸や使い捨て手袋を使う。
- おかず同士がくっ付かないよう、カップや仕切りを使い、隙間なく詰める。



- 涼しい所に保管し、早めに食べる。持ち歩く場合は、保冷材や保冷バッグを利用し、温度が上がらないような工夫を。





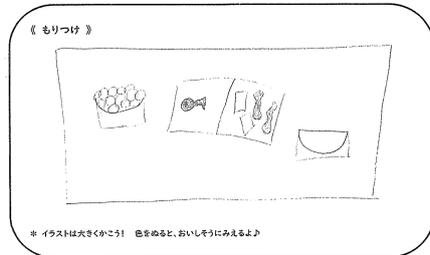
ほしゅうこんだて 募集献立

こんげつ ちか あすかしょうがっこう
今日は、近つ飛鳥小学校の
 とも かんが
お友だちが考えてくれました。



10月5日

10月12日

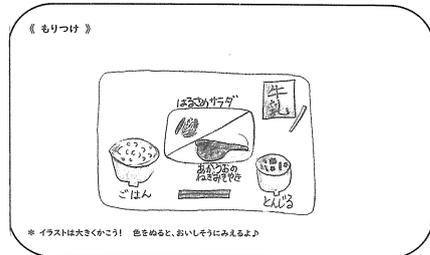


*イラストは大きくていい! 色をぬると、おいしそうに見えるよ!

《こんだて》

- 主食 ごはん (ごはん・パン・めん)
- 主菜 あじのからい (肉・魚などを使った料理)
- 副菜 野菜のぬえもの (野菜、きのこ、いも、落そうを使った料理)
- 牛乳 みろしる。

《ひとこと》(はあしたとこら、アピールしたいとこら...など)
 色とりどりにし、おいしうなすのちを言われました。



*イラストは大きくていい! 色をぬると、おいしそうに見えるよ!

《こんだて》

- 主食 ごはん (ごはん・パン・めん)
- 主菜 あかうおのねぎみそやき (肉・魚などを使った料理)
- 副菜 はるさめサラダ (野菜、きのこ、いも、落そうを使った料理)
- 牛乳 とんじり

《ひとこと》(はあしたとこら、アピールしたいとこら...など)
 赤クレープ黄クレープ 緑クレープをきとりに分けてこんだてを
 考えてみました。工夫したところは、ごはんがすすむよなこんだて
 にしたことです。

きゅうしょくこんだて しょうかい 給食献立のご紹介!



き ぼ だいこん いた に 切り干し大根の炒め煮

かなんちょう きゅうしょく こ
 河南町の給食で子どもたちに
 人気の『切り干し大根の炒め煮』。
 だいこん ほ すいぶん む
 大根を干すと水分が抜け、うまみが
 きょうしゆく えいようか たか
 凝縮され、栄養価も高くなります。
 きゅうしょく あら あと き ぼ だいこん
 給食では、洗った後の切り干し大根
 もと じる つか に ぶく いた
 の戻し汁も使って、よく煮含めて炒め
 に 煮にしています。

き ぼ だいこん てばや あら
 ※切り干し大根は、手早くもみ洗い
 をしてからよく絞り、たっぷりの水に
 ぶん ひた もと とし
 15分ほど浸して戻します。この時の
 もと じる あま つか
 戻し汁は甘みがあるので使います。

き ぼ だいこん いた に 《切り干し大根の炒め煮》

ざいりょう にんぶん
【材料】4人分

き ぼ だいこん 切り干し大根	16g	☆しょうゆ	小さじ1
ぶたにく 豚肉	28g	☆砂糖	大きじ1/2
ひらてん 平天	1枚	☆みりん	小さじ1
にんじん 30g (1/4本位)		☆ごま油	適量
		☆だし汁	20g

つく
【作り方】

- ① き ぼ だいこん あら みず もと しほ くらい
 切り干し大根は洗ってから水で戻し、絞って5cm位
 き ぶたにく ひらてん ほそぎ せんぎ
 に切る。豚肉と平天は細切り、にんじんは千切りに
 する。
- ② なべ ひ あぶら ぶたにく いた
 鍋を火にかけて、ごま油を入れ、豚肉を炒める。
- ③ き ぼ だいこん い いた ひらてん い
 切り干し大根・にんじんを入れ炒め、平天と☆を入
 に ぶく ざいりょうなど てきぎちようせつ
 れて煮含める。※材料等は適宜調節してください。