



お家の方といっしょに読みましょう！ 食育だより

ごはん まあだ!?

令和5年度 1号 朝倉郡学校給食会

ご入学、ご進級おめでとうございます。うららかな春の光とともに、新学期がはじまりました。今年度も安全で栄養バランスのとれたおいしい給食づくりを目指していきます。よろしくお願いいたします。

牛乳のはなし



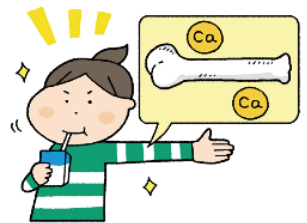
あれこれQ & A

Q. どうして給食には**毎日牛乳**がでるの？



A. 日本人は、カルシウムの摂取量が不足しがちです。給食に出る牛乳は、成長期に大切なカルシウム摂取に役立っています。

Q. 「**カルシウム貯金**」とは？



A. カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来骨がもろくなります。骨の量は10代で急増し、20代でピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めて、貯金しておくことが大切です。

Q. 牛乳パックには、なぜ**くぼみ**があるの？



A. 給食の牛乳パックには付いていませんが、500ml以上の紙パックには、開け口の反対側にくぼみが付いています。これは、目の不自由な方が、触っただけで牛乳パックだとわかるようにするためです。

Q. 牛乳を飲むとおなかが**ゴロゴロ**するのは？



A. 牛乳を飲んでおなかがゴロゴロすることを乳糖不耐といいます。乳糖不耐がある人は、牛乳を数回に分けて飲んだり、温めて飲んだりすると起こりにくくなります。また、ヨーグルトは乳糖不耐が起こりにくい食品です。ただし、食物アレルギーの場合もあるので、注意が必要です。

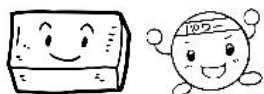
牛乳のへんしん!



世界各地では、チーズ・ヨーグルト・バターなど、さまざまな乳製品が作られています。チーズは種類が多く、世界中には、1000種以上あるといわれています。ヨーグルトは乳酸菌が豊富で、腸内環境を整える働きをします。乳製品の特徴や栄養価を知り、食卓にもっと取り入れてみませんか。



♪エプロメモ♪



肉豆腐

豆腐をたくさん使った人気のおかず

【材料】4人分

- ・牛肉スライス…200g
- ・豆腐……………1丁
- ・糸こんにゃく…100g
- ・にんじん…………1/2本
- ・玉ねぎ…………1個
- ・えのきたけ……50g
- ・チンゲンサイ…2株
- ・サラダ油…………適量
- ・濃口しょうゆ…大さじ2
- ・酒……………大さじ1
- ・砂糖……………大さじ1
- ・水……………少々

【作り方】

- ① 糸こんにゃくはゆでて、長いときは切っておく。
- ② 玉ねぎはせん切り、にんじんはいちょう切り、チンゲンサイは1.5センチ幅に切っておく。
- ③ 豆腐は2センチ大に切り、水分をきっておく。
- ④ 鍋に油を熱し、牛肉を炒め、玉ねぎ、にんじんを入れて炒める。
- ⑤ 少量の水を入れ、④が煮えたら、えのきたけ、調味料を入れる。
- ⑥ 豆腐とチンゲンサイを入れて味を調べ、仕上げる。



ごはんと一緒においしく食べましょう。



食育回覧板



～給食室からおいしいおたより発信中～

初めまして、4月より赴任しました栄養教諭の浦邊優香（うらべゆか）と申します。給食の時間や献立表、食育だよりから食に関わる話をたくさん発信していこうと考えています。また、学習の時間にも一緒に勉強したいと思っています。わたしは、食べることがとっても大好きです。なぜなら、みんなが笑顔になって「おいしい」を共有できるからです。学校の給食では、たくさん食べ物と出会い、おいしい世界を広げてほしいなと願っています。みなさんのことをたくさん知りたいので、ぜひ教えてくださいね。

これからよろしくお願いいたします♪

