

きゅうしょく通信

いただきます！



草加部学校食育センター

平成30年
11月号

日暮れが早くなり、寒さが本格的になってきましたね。季節の変わり目のこの時期は、体調を崩しやすくなります。バランスのよい食事を取り、しっかり体を動かして、たっぷりの睡眠をとって、風邪をひかない丈夫なからだを作しましょう。

ほうれん草の豆乳 クリームソーススパゲティ

☆材料☆(4人分)

ゆでスパゲティ・・・700g
(乾麺で約280g)
鶏もも肉こま切れ・・・80g
ベーコン・・・40g
サラダ油・・・適量
酒・・・小さじ1
たまねぎ・・・240g
にんじん・・・60g
ほうれん草・・・60g
マッシュルーム・・・40g
水・・・80～100ml
コンソメ・・・大さじ1
豆乳・・・120g
米粉・・・25g
塩・こしょう・・・適量

☆作り方☆

- ①にんじんはせん切り、たまねぎは薄切り、ほうれん草は軽くゆで、2cmに切り、マッシュルームは薄切りにする。
- ②鍋かフライパンにサラダ油を入れて熱し、大きめに切ったベーコンと鶏肉を入れ、酒を加えて炒める。
- ③肉に火が通ったら、にんじん、たまねぎを加えてさらに炒める。
- ④マッシュルームを加え、水とコンソメを入れて柔らかくなるまで煮る。
- ⑤4倍の水で溶いた米粉を加えてとろみをつけ、火を弱めて豆乳とほうれん草を加える。
- ⑥塩・こしょうで味をととのえ、皿に盛ったスパゲティにかける。

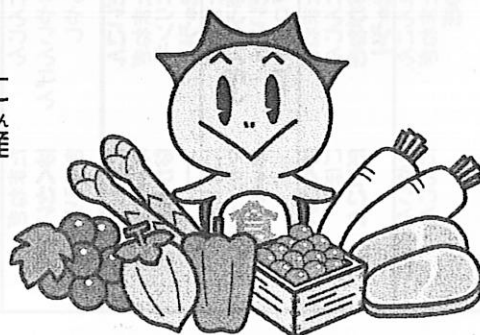
* 豆乳は加熱しすぎると分離するので、仕上げの直前に火を弱めて加えてください。
* とろみを調整すれば豆乳スープやグラタンに変身します。

今月のイチオシ！
給食メニュー

○小学校中学年の分量で記載しています。

11月12日から16日は【おかやま地産地消週間】

6月と11月の第3週目に【おかやま地産地消週間】として、津山市産をはじめ、岡山県産の食材を積極的に取り入れた献立を実施しています。献立表には津山市産の食材を太字で記載していますので、じっくりと見て、旬の食材やどんなものがつくられているかなど興味を持ってもらえるとうれしいです。



11月8日は「いい歯」の日です！



みなさんは「いい歯」を保つために、どんなことをしていますか？
歯みがきやカルシウムを摂ることも大切ですが、よくかむことも必要です。
かむと良いことがたくさんあるので、紹介します。

ひ

肥満予防

食べ過ぎを防ぎます

は

歯の腐食予防

唾液が出て、口の中がきれいになります

み

味覚の発達

食べ物の味がよくわかります

が

がん予防

唾液にはがんを予防する働きもあります

こ

ことばの発音がはっきり

口の周りの筋肉が発達し、口を大きく開けてはっきり話すことができます

いー

胃腸のはたらきアップ！

小さく噛み砕くことで、消化しやすくなります

ぜ

全身の体力向上・全力投球！

歯を食いしばると、力が湧いてきます。
食べ物のエネルギーをスタミナに変えて、全力投球しよう！

の

脳の発達

脳細胞を刺激して、脳がしっかり働きます

★ ひみこの歯がいーぜ ★

弥生時代のひみこの食事は、現代の食事の6倍もかんでいたそうです。
「ひみこのはがいーぜ」は、かむことの効果を覚えてもらえるよう、標語になっています。みなさんはしっかりかんで食べているかな？



ひとくち30回、しっかりかんで食べようね！