



11月給食だより

沼田学校給食センター
TEL 25-3762

木の葉が色づき、日に日に秋が深まっています。急に冷え込み、体調をくずしやすい時期です。栄養バランスのとれた食事でも風邪やインフルエンザを予防しましょう。

11月の給食目標

食べものと健康について知ろう

そろっていますか？赤・黄・緑



食べ物は、体の中での働きによって赤・黄・緑のなかまに分かれます。健康のためには、一回の食事で赤・黄・緑がそろっていることが大事です。お子さんと一緒に「赤・黄・緑がそろっているかな？」などと話をするようにすると、そのうち自然に覚えるようになり、バランスの良い栄養のとり方が理解できるようになります。

でも好き嫌いがあると、栄養のバランスをとることが難しくなります。給食では苦手な魚や野菜も工夫して出していますので、家庭でも好き嫌いがなくなるよう取り組んでみてください。



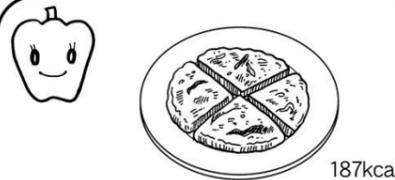
体をつくるもとになる 体の熱のもとになる

体の調子をととのえる

好き嫌いさんへのおすすめレシピ

好き嫌いのひどいお子さんでも、少しでも食べてもらえるための工夫をご紹介します。

- ① 細かくする。すりおろして好きな物に混ぜる。
例：にんじん→細かく刻んでミートソース、チキンライスに。すりおろしてハンバーグに。
- ② 子どもの好きな物に混ぜる。
魚→グラタンの具にする。豆類→カレーに入れる。野菜類→お好み焼きに混ぜる。
- ③ 揚げ物にしてみる。→骨のない魚をフライにしてタルタルソースと一緒に。
野菜の素揚げやてんぷらは甘みが増しておいしくなります。
- ④ ポタージュや野菜スムージーにしてみる。→のど越しがよくなり、食べやすくなります。



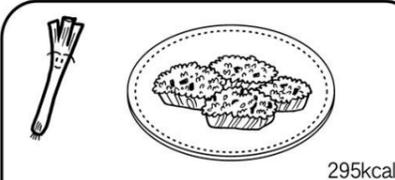
ピーマン入りチヂミ
187kcal

〈材料・1人分〉
赤ピーマン20g 青ピーマン10g
たまねぎ10g ごま油適量
[生地]小麦粉25g 水25ml 卵1/4個 塩0.5g
[たれ]しょうゆ大さじ1/2
ごま油大さじ1/4 砂糖小さじ1/4
〈つくり方〉
①ピーマンとたまねぎは千切りにする。
②生地の材料を混ぜ合わせ、①を加える。
③フライパンを熱してごま油をひき、②を入れ両面よく焼く。
④たれをつくり、食べる直前につける。



なすのたこさん揚げ
135kcal

〈材料・1人分〉
なす(小)1本 サラダ菜2枚 揚げ油適量
黒ごま2粒 (たこの目用)
[ソース]トマトピューレー50g 塩・こしょう少々
〈つくり方〉
①なすのへたを残してがくを取り除く。
②たこインナーの要領でなすに2/3程度切れ目を入れ、約190℃の油で素揚げする。
③鍋にトマトピューレーを入れて火にかけ、塩、こしょうで味をととのえる。
④すべての材料をかわいらしく盛りつける。



白身魚のねぎマヨ焼き
295kcal

〈材料・1人分〉
白身魚1切れ(80gくらい) 塩・こしょう少々
バター適量 チーズ(ピザ用)適量
[ソース]ねぎ(みじん切り)25g しょうゆ小さじ1/4 マヨネーズ15g 白ごま大さじ1
〈つくり方〉
①白身魚に塩、こしょうで下味をつける。
②ソースの材料を混ぜ合わせる。
③天板にアルミ箔を敷いてバターを塗り①を並べてオーブンで焼く(230℃ 4~5分)。
④③の上にソースとチーズのをせ、こげ目がつくまで焼く。

食べて応援!「ぐんま・すき焼きの日」

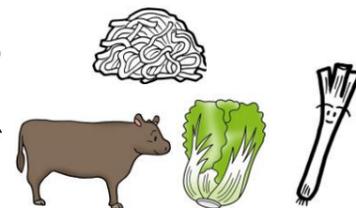


11月29日は「ぐんま・すきやきの日」です。

群馬県は長い日照時間、豊富な水、豊かな土地に恵まれ、さまざまな農産物が作られています。お肉も含め、白菜やしらたき、ねぎ、きのこ、春菊などすき焼きの材料がすべて群馬県の特産品でそろえることができることから、「すき焼き自給率100%群馬県」をスローガンに県内産農産物をPRしています。すき焼きを食べて群馬の農産物を応援しましょう。

一足早く27日(金)の献立は「群馬県産和牛のすき焼き風煮」です。お楽しみに!

すき焼き風煮に使用予定の群馬県産食材：
和牛・白菜・しらたき・ねぎ



好き嫌いをなおすために

子どもの好き嫌いは困りものです。でも、食べないからと言って好きなものだけ食べ続けていると、いつまでも食べられないままです。少しずつでも食べられる範囲が広がるように、あせらず取り組むことが大切です。子どもが食べられるきっかけになるよう、次のことを試してみてください。

- ① 一緒に料理してみる。→「上手にできたね」などとほめてあげると、うれしくなって料理や食べ物に対する興味が広がってきます。
- ② 野菜を育ててみる。→自分で育てると愛着がわきます。畑でなくても小さなプランターで十分です。
- ③ 旬の食べ物や鮮度にこだわった物を試してみる。
- ④ 魚は甘辛みそ味やカレー味などの子どもにもなじみやすい味付けにする。

