



給食だより

沼田市学校給食センター
TEL: 25-3762

立春も過ぎ、暦の上ではもう春ですが、まだまだ寒い日が続いています。朝の登校時間帯は特に体が冷えます。毎日朝ごはんをしっかり食べて体に栄養を補給し、1日元気に過ごしましょう。

2月の給食目標

バランスよく食事をしよう



小学生から高校生までの成長期は、一生続く食習慣が身に付く時期でもあります。ここで意識してほしいのは「バランスの取れた食事」です。

バランスの取れた食事とは、5大栄養素である炭水化物（糖質）、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルが揃っている食事を言います。

体を動かしたり、勉強をがんばるためのエネルギーになる栄養素は主に糖質と脂質です。特に消化吸収がよく、すぐにエネルギー源となる糖質を朝、昼、晩の3食に必ずとり入れましょう。糖質はご飯、パン、麺類等に豊富に含まれています。

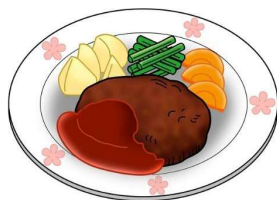
成長期の体を作る筋肉や血液の材料になる栄養素はタンパク質で、肉類や魚類、卵や大豆製品に豊富です。

野菜やキノコ類、海藻類等を取り入れるとビタミン・ミネラル類を補う事ができます。乳製品と果物も摂取するように心掛けてください。特に12歳から14歳は骨がつかられる時期ですから、不足しないように牛乳やチーズなどの乳製品を取り入れましょう。

これで、ある程度バランスが取れた食事になりますが、これだけ食べれば大丈夫というものではありません。食品には、それぞれさまざまな栄養素が含まれています。彩りよく、色々な食材から栄養素を取り入れる事を心がけましょう。

主菜

肉類や魚類、卵や大豆製品を使った料理



副菜

野菜やキノコ類、海藻類等を使った料理



牛乳・乳製品

牛乳やヨーグルトなどカルシウムを多く含む食品



果物

ビタミンや食物せんいを多く含む食品



主食

ごはん、パン、めん類など



汁もの

みそ汁やスープなど野菜や海藻を使った料理



バランスのよい食事のために

◎毎日毎食同じ献立が続かないようにする

毎日同じ内容の食事だと使用する食材に限られ、偏りが出てきてしまいます。なるべくいろいろな食材を取り入れるよう心がけましょう。

◎調理法、食材が重ならないようにする

主食、主菜、副菜は調理法や食材が重ならないようにすると、よりバランスの良い献立になります。煮る、焼く、蒸す、炒める、揚げるなどの調理法と、甘味、酸味、塩味、苦味、うま味といった、いろいろな味をそろえることでバラエティに富んだ食事内容となり、バランスの良い食事になります。

小学校高学年から高校生にかけては、心身の発達が著しく、エネルギーやたんぱく質など、多くの栄養素が一生涯のうちで最も多く必要になります。必要な栄養素が不足しないよう、規則正しい食習慣を心がけましょう。

鶏じゃが ～手軽でおいしい～

肉じゃがは、関東では豚肉、関西では牛肉が使われることが多いようですが、豚肉よりも脂肪分が少なく、たんぱく質もしっかりとれる鶏肉を使った鶏じゃがはいかがでしょうか。給食では、汁を多めにしてお椀で食べる料理にしました。ご家庭でも、作ってみてください。

材 料 (4人分)

とり肉小間	120g
じゃがいも	200g
にんじん	80g
たまねぎ	200g
しらたき	40g
さやいんげん	30g
サラダ油	1.5g
出しの素	4g
砂糖	8g
しょうゆ	16g
みりん	4g
水	440 ml

作 り 方

- ① じゃがいもは皮をむき、芽を取り除く。にんじん、たまねぎは皮をむく。しらたきは水気を切っておく。
- ② さやいんげんはすじをとり、塩を入れたお湯で湯がいておく。
- ③ じゃがいもは一口大に、にんじんは厚めのいちように切る。玉ねぎはたて2つに割り、
- ④ 鍋に油を熱し、鶏肉を入れて炒め、次にじゃがいも、にんじん、たまねぎ、しらたきを入れて炒める。油がなじんだら水を加え加熱する。
- ⑤ じゃがいもが柔らかくなったら、調味料を入れて中火で10分ほど煮る。
- ⑥ さいごに、さやいんげんをいれてひと煮する。

1人分の栄養価	
エネルギー	110Kcal
たんぱく質	9.4g
脂質	1.1g
炭水化物	18.6g
塩分	0.7g

【鶏じゃが】 鶏じゃがには、肉、色の濃い野菜、色の薄い野菜、いも類といろいろな食材が使われていて一品で栄養のバランスがとれます。



サバの味噌煮、ゴボウサラダ、鶏じゃが、ごはんと牛乳の献立
小学生 664Kcal、中学生 855Kcal