



(令和6年 11月 19日発行) 牧之原市給食部会

毎月19日は食育・共食の日

〈年間給食目標〉 おいしく楽しい給食
(なんでも食べる子・楽しく食べる子)

〈11月の給食目標〉 好き嫌いなく食べよう

11月のおたよりのテーマ.....

バランスのとれた食事



栄養バランスってなんですか？



「バランスの良い食事」とよく聞きますが、どうすればバランスが整うか難しく感じる方もいると思います。そんなとき、役立つのが、3色食品群の考え方です。3色食品群とは食品を、黄・赤・緑の3色に分類して、3色が揃うと栄養バランスも整うというものです。黄色の食品は、ご飯やパン、麺等の炭水化物が多く含まれるもの、赤の食品は、肉や魚、卵等のたんぱく質が多く含まれるもの、緑の食品は、野菜や果物等のビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれるものです。

朝・昼・夕の3回の食事の内、特に栄養バランスが整いにくいのは朝食です。朝食は、午前中の集中力を保つためにも重要で、食事の内容も集中力に影響します。

朝食を食べないことがある場合は、まずはパンやおにぎり等の主食になるものだけでも食べるように心がけましょう。

朝食を食べる習慣がある場合は、バランスにも目を向けると良いですね。主食だけになっている場合は、牛乳やチーズなどの乳製品でたんぱく質やカルシウムを補給したり、納豆や目玉焼きでたんぱく質を補給しましょう。そして、トマトやきゅうり、フルーツなどの加熱せずに簡単に食べられる食品で食物繊維やビタミン類を補給すると良いでしょう。前日に多めに具だくさんの汁物を作っておいて、朝食に温め直して食べるのも良いですね。

朝は忙しくて難しいこともあるかと思いますが、できることから取り組んでいきましょう！



和食の勉強をしています！

11月24日は和食の日、11月は和食月間です。それに合わせて、今月は、5歳児クラスで和食教室を実施しています。教室では、和食の特徴である「だし」について学びます。削りたてのかつお節の香りをかいでみたり、かつお節や昆布でとっただしの試飲をしたり、盛りだくさんの内容です。まだ実施していない園は、お楽しみに！



かつお節ってこうやって削るんだね！
削りたてのかつお節はどんな香りかな？



いいにほんしょく
11月24日は
「和食の日」

★ レシピコーナー ～11月～

11月の行事食 えびす講の日のレシピ紹介

なます（4人分）

〈材料〉

大根	1/10本
人参	1/10本
ツナ水煮缶	1/3缶
酢	大さじ1弱
砂糖	大さじ1弱
塩	少々

〈作り方〉

- ① 大根と人参はせん切りにする
- ② ツナ缶は水気を切っておく
- ③ 酢、砂糖、塩を混ぜ合わせて、大根、人参、ツナを和える

【1人分の栄養価】

1人分 - 17kcal たんぱく質 1.0g 脂質 0.1g



えびす講

11月は全ての神が出雲に出かけるため、その留守をあずかる留守神（えびす様）としてかまどの神様を祀ってきました。

牧之原市ではえびす講の日におさくらごはんやおひら、なますをえびす様にお供えし、食べる風習があります。

11月の新メニュー レシピ紹介

ヤンニョムチキン（4人分）

〈材料〉

鶏もも肉	160g
かたくり粉	適量
揚げ油	適量

【A】

ケチャップ	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ2
おろしにんにく	少々
酒	小さじ1
水	少々

〈作り方〉

- ① 鶏もも肉を一口大に切る。
- ② ①にかたくり粉をまぶして油で揚げる。
- ③ Aを合わせて加熱してたれを作る。
- ④ ②を③で和える。

【1人分の栄養価】

1人分 - 118kcal たんぱく質 7.7g 脂質 5.0g

学校給食で提供されているレシピをアレンジしました！

学校給食では、Aにコチュジャンを入れてピリ辛味で提供しているようです。ご家庭で作る際も、ピリ辛にしたい場合は、コチュジャンを入れても美味しいです。