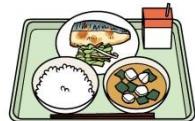


給食だより 10月

令和7年度 木江小学校調理場



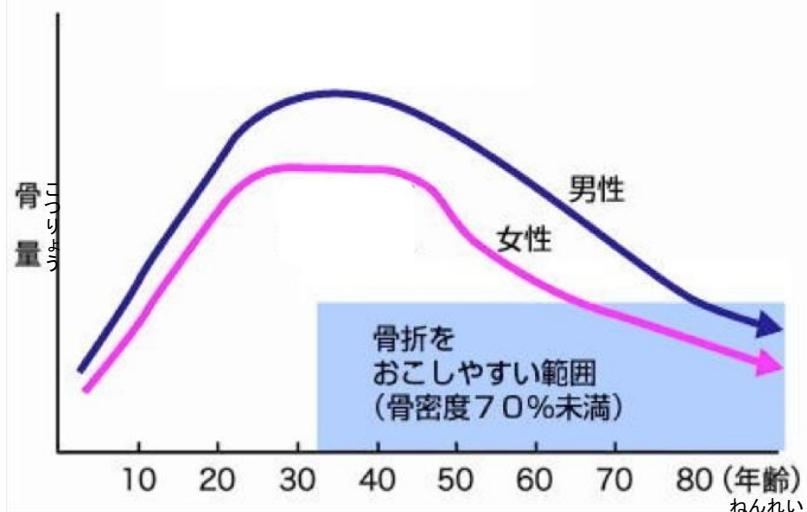
10月は、運動するのにもよい季節ですね。おおいにからだを動かしましょう。

運動できる強いからだをつくるためには、エネルギーになる食べ物だけではなく、筋肉や血をつくる食べ物、調子を整える食べ物をバランスよく食べることも大切です。



丈夫な骨をつくろう!

加齢による骨量の変化



骨はカルシウムからできています。歳をとると骨の中のカルシウムがどんどんなくなってしまい、骨がスカスカになって骨折しやすくなります。これを「骨粗しょう症」といいます。

骨粗しょう症にならないためには、子供のころから骨を丈夫にしておくことが大切です。カルシウムをとるだけでは丈夫な骨にはなりません。

◎カルシウムを十分とる
(乳製品、豆製品、小魚、海藻、青菜など)

◎カルシウムの吸収をよくする
(たんぱく質、ビタミンD、ビタミンK)

◎加工食品(リンが多い)の食べすぎに注意する。

◎運動をして、骨や筋肉をきたえる

給食統一メニュー (保存食を使用した料理) 10月 <干しいたけ>

干しいたけは乾燥させると、水分が減る代わりに「食物センイ」の割合が多くなります。

また、カルシウムの吸収をよくしてくれる「ビタミンD」も多くなります。特に、天日干しのものは多くなります。



10月17日(金)

干しいたけのそぼろ丼

材料 (4人分)

- 温かいごはん…茶碗4杯
- 鶏ひき肉……200g
- しょうが……1かけ
- 干しいたけ…中2枚
- にんじん……40g
- サラダ油……小さじ1
- みりん………小さじ1
- 酒……………小さじ1
- 砂糖…………大さじ1
- しょうゆ………大さじ1

作り方

- ごはんを炊く。
- 干しいたけは、水かぬるま湯で柔らかく戻す。
- にんじんと、②の干しいたけをそれぞれみじん切りにする。しょうがもみじん切りにする。
- 調味料を合わせる。
- フライパンを熱して油をひき、しょうがと鶏ひき肉を炒める。③のにんじん・干しいたけも加えさっと炒め合わせる。
- ④を加えて煮汁がなくなるまで煮て、火を通す。
- ①のごはんを大き目の碗に盛り、⑥のそぼろをかける。

干しいたけ 中1枚 約5g



みず つ 水に浸けて戻すと
中1枚 約20g