おむすび通信

かぞくでよんでね！

新庄市立沼田小学校
食育だより　No7
平成２８年９月１２日

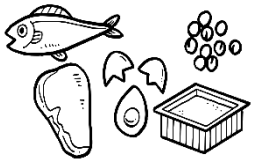
栄養のバランスを考える

食べ物はおもにふくまれる栄養素の、体の中での働きによってグループ分けをすることができます。食べ物によってふくまれる栄養素が異なるので、さまざまな食べ物を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。

あか

体をつくるもとになる

肉、魚、卵、大豆、大豆製品、牛乳、乳製品など

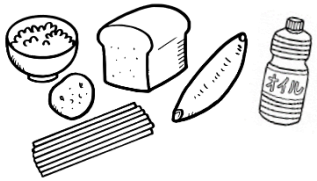


爪や皮膚、髪の毛、内臓、血液などをつくります。

き

熱や力のもとになる

ごはん、パン、めん、いも類、油、砂糖、ごまなど



考えたり集中したり、脳みそには欠かせない栄養素です。

みどり

体の調子を整える

野菜、きのこ、果物など

病気にかかりにくくなり、おなかの調子を整えます。

新庄のおいしいものをいただこう！

伝承野菜　畑なす

最上地域には昔から栽培されている野菜が多くあります。8月30日と9月9日の給食では、新庄市本合海の畑地区で栽培されてきた「畑なす」をいただきました。

畑なすは今から３００年前、最上川を往来する船から種が、この地に伝わったといわれており、畑地区で栽培されたことから「畑なす」とよばれるようになりました。畑なすは丸く大きいなすで、火を通しても型崩れせず、やわらかいのが特徴です。

災害にそなえる　命を救う　非常食

9/1 防災の日

わたしたちが生きていくうえで欠かせないものが食べ物です。地震などの大きな災害が発生した場合、電気や水道、ガスなどが止まってしまうことがあります。そんな中、命を守るための食の備えは、どのようなものをどのくらい準備したらよいのでしょう。

これだけは備えておきたい、目安の3日分！

水　飲み水や調理分をふくめ１人１日、３リットル

米　１食７５ｇ×３食×３日分×家族の人数分

缶詰　常温でおよそ３年の保存が可能な缶詰はそのまま食べられるものを選びましょう。肉や魚、野菜、果物など一通りの種類があるといいですね。

※　カセットコンロや鍋などの調理器具も準備しておきましょう。電気やガスが止まっても食べ物を温めたり、簡単な調理をすることができます。

おうちでも、もしものときの備えについて考える時間を持ってみてはいかがでしょうか。

給食メニュー紹介

●畑なすと鶏肉の揚げ煮●

材料（４人分）

畑なす	１５０ｇ
鶏むね肉	１８０ｇ
酒	大さじ1
片栗粉	適量
揚げ油	適量
砂糖	小さじ1
みりん	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
むき豆	２０ｇ

作り方

① 畑なすと鶏肉は一口大に切る。

② 畑なすは素揚げにする。

③ 鶏肉に酒をまぶし、かたくり粉をつけて揚げる。

④ 鍋に調味料を入れ、弱火にかける。砂糖が溶けたら揚げたなすと鶏肉を加え軽く混ぜる。

⑤ むき豆を加えてできあがり！

畑なすが手に入ったらぜひ！普通のなすでも、おいしくいけます。

●キムチご飯●

材料（４人分）

ごはん	４人分
白菜キムチ	８０ｇ
豚ひき肉	６０ｇ
人参	２０ｇ
生姜	少々
にら	１５ｇ
砂糖	小さじ1/3
しょうゆ	大さじ1
炒りごま	少々

作り方

① 生姜はすりおろす。にんじんは千切り、ニラは１ｃｍくらいの長さに切る。

② フライパンに油を熱し、生姜と豚肉を炒める。肉に火がとったら人参、白菜キムチを加えて炒める。

③ 調味料で味付けし、にらとごまを加えて炒める。

④ ご飯と混ぜてできあがり！

●菊の中華和え●

材料（４人分）

菊の花	４０ｇ
酢	大さじ1
ほうれん草	５０ｇ
もやし	１００ｇ
人参	２０ｇ
かまぼこ	２０ｇ
しょうゆ	大さじ1
酢	小さじ1
ごま油	大さじ1/2
炒りごま	少々

作り方

① 菊は、酢を入れたお湯でさっとゆでて、水冷する。小松菜は３ｃｍくらいの長さに、にんじんとかまぼこは千切りにし、それぞれゆでて冷ましておく。

② 水気を絞り、調味料であえて、最後にごまを加えてできあがり！

中華風で菊を食べやすくしました。

●コーンポタージュ●

材料（４人分）

ホールコーン	５０ｇ
クリームコーン	１５０ｇ
玉葱	１００ｇ
ベーコン	２０ｇ
バター	２０ｇ
小麦粉	２０ｇ
牛乳	２００ｃｃ
コンソメ	小さじ1
生クリーム	大さじ1
塩・こしょう	少々
パセリ	少々

作り方

① 鍋にバターを溶かし小麦粉を混ぜて、牛乳を半量加えてルウをつくる。

② 玉葱はみじん切り、ベーコンは５mmくらいの長さに切る。

③ 玉葱とベーコンを炒め、ホールコーンとクリームコーン、コンソメを加える。

④ 少量の水を加えしばらく煮たらルウと残しておいた牛乳を加え弱火にかける。

⑤ とろみの具合を水で調整し、仕上げに生クリームとパセリを加え、塩こしょうで味を調えて、できあがり！