



# きゅうしょくだより

平成30年10月31日  
調布市立若葉小学校  
校長 星野由美子  
栄養士

11月になり朝夕の冷え込みも強くなり、秋が深まってきました。間もなく冬の足音も聞こえてきます。いろいろな食べ物がおいしい季節ですが、この時期は体調を崩しやすいくなります。規則正しい生活を心がけて元気に過ごしましょう。

## お願い

全員、お箸と水筒（水またはお茶）を持って来て下さい。ご家庭からのデザートは果物のみお願いします。



## 干すと栄養価がぐーんとアップ! ★だいこん★

だいこん VS 切り干し大根

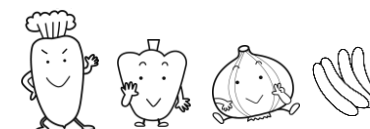
1回で食べる量でくらべてみると

だいこん (根・皮むき・生) 100g		切り干し大根 10g
2.3mg	カルシウム	5.4mg
0.2mg	鉄	1.0mg
1.3g	食物繊維	2.1g

※干すことによってさまざまな成分が増すとともに、うま味も凝縮されています



## 切り干し大根 de お弁当レシピ



### 《切り干しナポリタン》

- 材料 (5~6人分)
- 切り干し大根(乾燥) 50g
  - ウインナーソーセージ 3本
  - 玉ねぎ 小1個
  - ピーマン 1個
  - トマトケチャップ 大さじ3
  - めんつゆ(ストレート) 大さじ1/2
  - 塩, こしょう 各少々
  - サラダ油 大さじ1

### 作り方

- ①切り干し大根はさっと洗って水でもどして、水けを絞ってざく切りにする。ウインナーソーセージは斜め薄切り、玉ねぎは薄切り、ピーマンはヘタと種を除いて薄い輪切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①を中火で炒め油が回ったらAを加えて炒め、塩、こしょうで味を調える。

### 《切り干し大根のはりはり漬け》

- 材料 (5~6人分)
- 切り干し大根(乾燥) 50g
  - 切り昆布(乾燥) 6g
  - 水 80ml
  - 酢, しょうゆ, みりん 各大さじ2
  - A 砂糖 大さじ1/2
  - 和風だしの素(顆粒) 少々
  - 赤唐辛子(小口切り) 1本分

### 作り方

- ①切り干し大根はさっと洗って水でもどして、水けを絞ってざく切りにする。
- ②耐熱容器にAを入れてラップかけて電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ③②に①、切り昆布を加えて漬ける(1時間)。

赤唐辛子(小口切り)1本分のかわりにゆずの皮少々で、さわやかな味になります。

## 子どもの心を育てる「共食」のススメ

家族で食卓を囲んでいますか？ 忙しくてなかなか家族がそろわないというご家庭が多いかもしれません。しかし、朝食を一人で食べている子どもは、そうでない子に比べて、心や体に不調を感じる割合が高くなります。

「共食」は食事を一緒に食べるだけでなく、買い物や料理、後片付けなど、「食行動を共有すること」とされており、子どもの健やかな成長のために欠かせません。家族で話し合い、できることから取り組んでみませんか。



家族で食卓を囲んでも、これでは共食といえません。会話をしながら食事をしましょう。



11/24

## 和食の日

和食の日は、「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。給食では、ご飯を主食とした和食を中心に、行事食や郷土料理を取り入れ、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

## 和食に欠かせない「ご飯」の魅力を見てみよう!

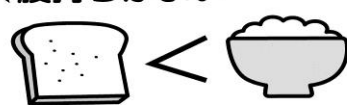
### ★栄養バランスが整いやすい



いろいろな食材や味つけの主菜・副菜と組み合わせることができるので、栄養バランスが整いやすくなります。ご飯自体にもいろいろな栄養成分が含まれています。

- お茶わん1杯 (150g) 当たり
- エネルギー 252kcal
  - 炭水化物 55.7g
  - たんぱく質 3.8g
  - 脂質 0.5g
  - カルシウム 5mg
  - 鉄 0.2mg

### ★腹持ちがよい



お米を粉にせず粒のまま食べるご飯は、小麦粉が原料のパンや麺類に比べると、消化・吸収がゆっくりされるため、腹持ちがよく、おなかのすきにくくなります。