福岡市立めばえ学園

令和6年度
10月分

給食だより

栄養のバランスが気になったら「まごわやさしい」を取り入れましょう

●バランスの良い健康な食材の頭文字をとって作られた語呂合わせです。
●食事に取り入れることで、生活習慣病予防・コレステロール低下・老化予防・皮膚や粘膜の抵抗力強化・疲労回復・骨を丈夫にするなどの効果があるといわれています。

「ま」・・・豆類・豆製品
良質なたんぱく源

「ご」・・・ごま・種実類
抗酸化物質が豊富

「わ」・・・わかめ・海藻類
ミネラル・食物繊維がたっぷり

「や」・・・野菜類
一日の目安は３５０ｇビタミン・ミネラル・食物繊維がたっぷり

「さ」・・・魚介類
カルシウム・ＤＨＡが豊富

「し」・・・しいたけ・キノコ類
低カロリーで食物繊維たっぷり

「い」・・・いも類　ビタミン・ミネラル・食物繊維がたっぷり

腸の調子を整えましょう

１日を元気に過ごすには、快眠、快食と共に「快便」がポイントです。うんちを出やすくするには、朝食を必ず食べることが大事です。

ごぼう、たまねぎ、だいず、バナナなど、オリゴ糖を多く含む食品をとると、腸内細菌のバランスがよくなります。

また、便秘の予防には、海藻やいも類、野菜など食物繊維が多い食べ物が効果的です。

腸の調子を整えて１日をスッキリスタートさせましょう。

メニューをご紹介します

福岡市立めばえ学園
ホームページをチェック

トップページの「食育の時間」をクリック♪「給食だより」や「食育のじかん」をカラーで掲載しています。過去のものもご覧になれます。
また、毎月の給食の写真を載せた「給食ギャラリー」では日々の給食がどのようなものか見ることができます。

☆卵の春巻き☆

＜材料・・・子ども５人分＞

・春巻きの皮	５枚
・卵	２個
・かにかま	４０ｇ
・チーズ	２０ｇ
・キャベツ	５０ｇ
・マヨネーズ	大さじ１
・キャノーラ油	適量
・ケチャップ	お好みで

＜作り方

①卵は茹でる。キャベツは粗みじんに切り塩もみしてから水気をきぼっておく。カニカマとチーズは細かくきる。

②卵を潰して他の材料と一緒にマヨネーズで和える。

③春巻きの皮に②をのせて包む。

④１８０℃の油で両面カラッと揚げる。お好みでケチャップを付ける

※卵は炒り卵にしてもいいです。
※キャベツの水気はしっかりと絞りましょう。

☆さつま芋グリル☆

＜材料・・・子ども５人分＞

・さつまいも	２００ｇ
・グラニュー糖	大さじ２
・キャノーラ油	大さじ１

＜作り方＞

①さつま芋は皮をむきフライドポテトのようにスティック状に切る。水に１０分程つけてあく抜きしたらザルに上げて水気をしっかり切る。

②乾いたボウルに水気を切った①を入れて、グラニュー糖を全体にまぶす。そのあとに油を入れて全体を混ぜる。

③アルミホイルにクッキングシートを敷いて②を乗せ全体を包む。予熱したオーブンで３０分位焼く。

※さつま芋は皮つきでもOK.
※芋の切り方は輪切りや半月でもOK