



食育だより

広島市立特別支援学校

平成30年度

12月号

平成30年12月14日

今年も、残すところあと一か月になりました。寒さも一段と厳しさが増し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。うがいや手洗い、規則正しい生活を心掛け元気に過ごしましょう。

生活習慣病を予防しよう

食事・運動・休養・睡眠など、生活の仕方と深い関わりがある病気を生活習慣病といいます。生活習慣病には、がん・心臓病・脳血管疾患・糖尿病・骨粗しょう症・高血圧症・歯周病などの病気があります。

〈予防するためには〉

バランスのよい食事



規則正しい食事



糖分・塩分・脂肪分をとりすぎない



食べすぎない



適度な運動



十分な睡眠



生活習慣病を予防するためには、栄養バランスのよい食事を規則正しく食べることや、適度に運動すること、十分な睡眠をとることが大切です。子どものうちから望ましい生活習慣を身に付けましょう。

今のごはんは 未来の私



学校給食では、子どもたちが、生涯にわたって健全な食生活が実現できるよう、いろいろな食品を積極的に取り入れています。

また、栄養バランスのとれた魅力あるおいしい給食になるよう心掛けています。是非、御家庭での献立作りの参考にしてください。

魅力あふれる学校給食～ここがポイント！～



魚類

魚には、成長期の体づくりに欠かせない良質のたんぱく質やカルシウム・マグネシウムなどのミネラル類が多く含まれています。特に青魚には、DHAやEPAなどの不飽和脂肪酸が多く、生活習慣病の予防効果があります。また、DHAは脳の働きを活性化するといわれています。



さば

青魚で脂肪が多く含まれており、DHAやEPAが豊富です。給食では、塩焼き・煮付け・竜田揚げなどに使います。



まぐろ

たんぱく質や鉄が多く含まれています。給食では、竜田揚げ・そばろごはん・サラダ・酢の物などに使います。



さわら

成長するにつれて、さごし→なぎ→さわらと呼び名が変わります。味にくせがなく、給食では、照焼き・天ぷらなどに使います。



給食レシピ

<材料4人分>

- 魚 4切れ
(さわら・白身魚など)
- 塩 小さじ1/3
- 小麦粉 1/3カップ
- きな粉 大さじ2
- 水 適宜
- 揚げ油 適宜

<魚のかわり天ぷら>

<作り方>

- ① 魚…塩で下味を付ける
- ② 〔内の調味料で衣を作る。〕
- ③ 魚に衣を付け、油で揚げる。

☆ 卵アレルギーの児童も食べられるように、鶏卵の代わりにきな粉を使っています。

