



食育だより

広島市立広島特別支援学校

令和元年

12月号



令和 元年12月12日

今年も、残すところ後1か月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。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す。手洗い、うがい、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！

生活のしかたと深いかわりの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、脳の血管の病気などがあり、日本での主な死亡原因になっています。

生活習慣病は、糖分や脂肪分、塩分などのとり過ぎ、不規則な生活習慣や運動不足などの生活を続けていると起こりやすくなります。生活習慣病を予防するためには、バランスのよい食事や適度な運動、十分な休養・睡眠など、健康によい生活習慣を子どもの頃から続けることが大切です。

〈ふだんの生活をふり返ってみましょう〉

ふだんの生活をふり返って、毎日行っていることにチェックをしてみましょう。

- 十分に睡眠をとっている



- 1日3回決まった時間に食事をしている



- いろいろな食品をバランスよく食べている



- 糖分・脂肪分・塩分をとりすぎないよう気をつけている



- 適度な運動をしている



☆チェックの結果はいかがでしたか。チェックがつかなかったところは、一つでも多くできるように家族みんなで生活を見直してみましょう。

おしえます!

給食のひ・み・つ

～かんたん ♪ おいしく♪ 健康に♪～



学校給食のおいしさのひみつや、調理の工夫を紹介します！
御家庭でも、ぜひお役立てください。

ブラウンルウ

学校給食では、広島カレーやビーフシチューのルウに手作りのブラウンルウを使っています。市販のものに比べて塩分を少なくすることができます。

<材料>

小麦粉	大さじ4
サラダ油またはバター	大さじ3
水	1/2カップ

<作り方>

- ① 弱火でサラダ油を温め、小麦粉を入れて茶色く色づくまで、中火でじっくり炒める。
- ② こげ茶色になったら、水を少しずつ入れ、だまができないようにルウをのばす。

☆ ここがPOINT ☆

サラダ油の中に小麦粉を入れてよく炒めておくと、水を加えて加熱してもだまになりません。小麦粉はじっくりと炒めましょう。



給食レシピ

<広島カレー>

<材料4人分>

鶏もも肉(角切り)	120g
白ワイン	小さじ2
じゃがいも	2個
たまねぎ	1個
にんじん	2/3本
油	小さじ1
にんにく	少々
オールスパイス	少々
小麦粉	大さじ4
サラダ油	大さじ3
カレー粉	大さじ1

コンソメの素	小さじ1
トマトケチャップ	大さじ2
プルーンピューレ	小さじ2
お好みソース	大さじ1・1/2
オイスターソース	小さじ2
ウスターソース	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
ガラムマサラ	少々
水	2・1/2カップ

<作り方>

- ① 鶏肉…白ワインにつけておく
たまねぎ・にんじん・じゃがいも…せん切り にんにく…みじん切り
- ② ブラウンルウにカレー粉を入れて炒め、水を少しずつ入れカレールウを作る。
- ③ 油に、にんにくを入れ香りを出し、鶏肉を炒め、オールスパイスを振り入れる。
- ④ たまねぎ、にんじんをしっかり炒め、水を入れて煮込む。
- ⑤ じゃがいもを加えてよく煮込み、調味してカレールウを入れ、さらに煮込む。
- ⑥ 仕上げにガラムマサラを加える。