



9月 食育だより

名古屋市立西特別支援学校

まだまだ暑い日が続いています。夏の暑さで体調をくずしてしまった人はいませんか。早寝・早起きを心掛け、栄養のバランスのとれた食事を取り、毎日元気に過ごしましょう。

今月の献立から

★ 特別献立 姉妹・友好都市の日(シドニー市).....21日(木)



プレーンロールパン・牛乳・肉と野菜のバーベキュー風味・マカロニスープ・グレープゼリー

★ 新献立 イタリアンスパゲティ.....6日(水)

昭和30年頃から、名古屋の喫茶店で親しまれている、トマトケチャップを使ったスパゲティです。

★ 「みんなで食べる! なごや産」の日6日(水)

ごはんは、港区・中川区でとれた米を使用します。ゆばのコンソメスープには、中川区でとれたみつばが使われています。



★ ふるさと献立 ~ふるさと名古屋(愛知)の食べ物を知ろう~

8日(金)えびフライ...名古屋で親しまれている食べ物です。

13日(水)台湾ラーメンスープ...名古屋めしの台湾ラーメンをアレンジした献立です。

29日(金)とうがん汁...愛知県の特産物のとうがんを使っています。

今月の献立紹介

牛肉をたれにつけこんでから、野菜と一緒に炒めて食べる韓国料理です。ごはんによく合うおかずです。

プルコギ...20日(水)

<材料>(一人分)

牛肉	50g	サラダ油	0.5g
「おろしにんにく」	0.4g	砂糖	2g
「しょうゆ」	1g	しょうゆ	5g
「酒」	1g	みりん	2g
にんじん	10g	トウバンジャン	0.3g
たまねぎ	40g		
にら	8g		
ぶなしめじ	8g		

<作り方>

- ① にんじん・たまねぎは細切り、にらは2cm くらいに切る。
- ② しめじは石づきを取りほぐし、洗う。
- ③ 牛肉は、Aを合わせた中に20分くらい つける。
- ④ Bをませあわせる。
- ⑤ 油を熱し、牛肉・にんじん・たまねぎ・しめじの順にいためる。
- ⑥ やわらかくなりはじめたら、④・にらを加えさらにいためる。

【今月のめあて 肉や魚について知ろう】

めあてに沿った献立

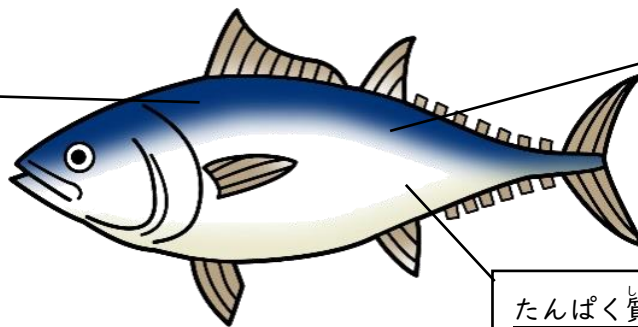
サンドイッチバンズ・牛乳・フィッシュサンド・そえ野菜

キャベツとベーコンのスープ 14日(木)

今日の主献立は、フィッシュサンドです。まぐろフライとそえ野菜のごぼうのソテーを、パンにはさんで食べる、サンドイッチメニューです。

まぐろをはじめ、一般的に青魚と呼ばれる背中の青い魚には、DHAやEPAなどの人が生きていく上で欠かすことのできない不飽和脂肪酸や、鉄分が多く含まれます。

ディーエイチイー
D H A
けつえきなが
血液の流れをよく
する。
イーピーイー
E P A
きおくりよくたか
記憶力を高める。

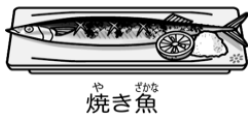


てつぶん
鉄分
からだなかの酸素を、
からだじゅうほこやくわり
体中に運ぶ役割がある。

たんぱく質
からだ
体をつくるもとになる栄養素
なので、成長期に必要。

日本では昔から、それぞれの魚の特徴に合わせていろいろな料理が作られてきました。下の料理はいろいろな魚で作られます。あなたはどんな魚を選びますか？正解はありません。好きな魚の名前を [] に書いてみましょう。魚の名前が分からない人は、下の四角の中から選んだり、おうちの人に聞いてみたりしてみるのもよいですね。

さんま あじ さば さけ まぐろ いわし あなご さわら ぶり カレイ



◇ 9月の給食費の引き落とし日は10月10日(火)です。詳しくは、10月号食育だよりでお知らせします。