

給食・食育だより

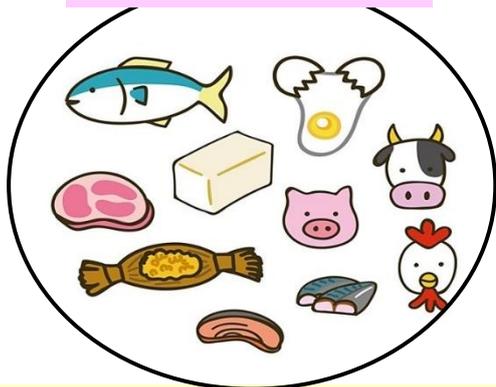
熊本支援学校
令和6年9月

新学期が始まりました。まだまだ日中は気温が高く、夏の疲れが出やすい時期です。「早寝・早起・朝ごはん」を習慣にして、日中元気に活動できるようにしていきましょう。給食では、夏バテ解消メニューや初秋の味覚を味わうメニューなど取り入れています。季節の食物を食べて、心も体も元気に過ごしましょう。

食事・運動・睡眠

元気に過ごすためには、毎日の生活の中で、栄養バランスのとれた食事や適切な運動、十分な睡眠や休養が必要です。

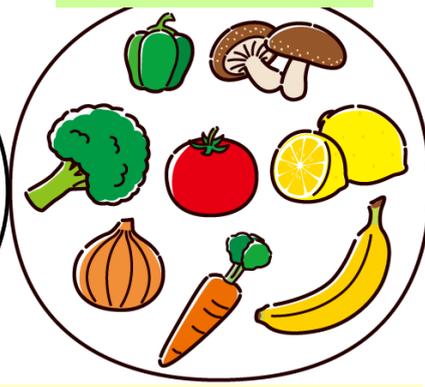
たんぱく質が多い



カルシウムが多い



ビタミンが多い



栄養のバランスのとれた食事をする事で、体をよりよく成長させることができます。そのためには、いろいろな種類の食品を食べることが大切です。また、みなさんの体が大きくなるために、骨も作られている大切な時期です。丈夫な骨を作るには、

- ① タンパク質…骨をつくるもとになる。
- ② カルシウム…骨を強く丈夫にする。
- ③ ビタミンD…カルシウムの吸収を助ける。

これらの栄養を含む食品を意識して、食べましょう。

骨の成長



ピーク・ボーン・マス（最大骨量）という言葉が聞かれたことがありますか？人間の骨量はおよそ二十歳をピークに減少するとされています。年を重ねても元気に過ごせるように、学童期から骨量を増やしておくことが大切です。また骨量の減少を緩やかにするためにも、大人になってからの食習慣や運動習慣も大切になってきます。

＜骨量アップのための食事のポイント＞

- 牛乳や乳製品を上手に取り入れる。
- 赤身の肉類や大豆製品を取り入れる。
- ビタミンたっぷりの野菜やキノコ類を取り入れる。

【おすすめレシピ】

※9月25日の給食に登場します。

季節のさつまいも、しめじを使ったクリームシチューです。米粉を使ってとろみをつけるので、市販のルウも使わずに簡単に作れます。

【さつまいもクリームシチュー】 4人分

＜材料＞

• とりもも肉（小間）	150g
• さつまいも	150g
• 人参	1/2本
• 玉葱	1/2個
• 白菜	葉2枚
• しめじ	1/2株
• 有塩バター	10g
• 米粉	40g
• クッキングチーズ	15g
• 食塩	3g
• 顆粒コンソメ	5g
• こしょう	少々
• 牛乳	300g
• 水	350g

＜切り方・下ごしらえ＞

- ① さつまいもは、よく洗ってから皮をむかずに使う。
- ② 人参、さつまいもは厚さ1cmほどのちょう切り、玉葱、白菜は食べやすい大きさに切る。

＜作り方＞

- ① 深めのフライパンか鍋に、バターを入れ、玉葱がしんなりするまで炒める。
- ② とり肉、人参を加えて炒め、肉の表面の色が変わったら、水を加え、フタをして中火で10分程度煮る。
- ③ 途中でアクを取り除き、人参が煮えたら、白菜としめじを加える。
- ④ 食塩、コンソメ、こしょうで調味する。
- ⑤ ボウルに牛乳を入れ米粉を加えてよく混ぜて溶かしておく。すべての具材が煮えたら、米粉入りの牛乳を加え、ヘラで混ぜながら加熱しとろみをつける。
- ⑥ お好みでチーズを加えて仕上げる。