



(毎月19日は食育の日)

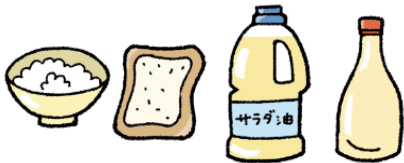
玉名中央学校給食センター

た もの 食べ物のはたらきを知っていますか？

食べることは、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食べ物にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内ではたらきが違うため、いろいろな食べ物を組み合わせて食べるようにしましょう。

黄のグループ

炭水化物・脂質



エネルギーになる

赤のグループ

たんぱく質・無機質



からだ
体をつくる

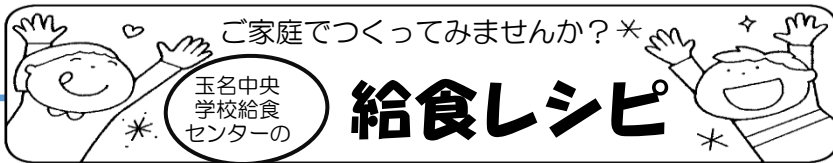
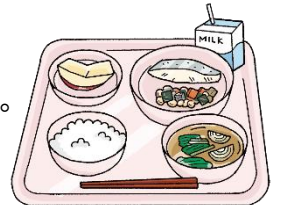
緑のグループ

ビタミン・無機質



からだ
体の調子をととのえる

★献立を立てるときは、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせると栄養のバランスがよくなりますよ。



☆☆もずくスープ☆☆

●材料(4人分)

- もずく：60g
- 豆腐：120g
- たまねぎ：1/2個(100g)
- にんじん：50g(小1/2本)
- えのき：50g(1/2袋)
- かまぼこ：30g
- ねぎ：30g
- チキンガラスープ(液体)：大さじ1
- しょうゆ：大さじ1
- 料理酒：小さじ
- みりん：小さじ1
- ごま油：少々
- サラダ油：少々
- 水：300cc

たまなちゅうおうがっこうきゅうしよくセンターの10月の献立の中から、給食レシピを紹介します。お家の人と一緒に作ってみましょう！

もずくは、海藻のなかまです。みそ汁に入っている場合もあるんですよ。沖縄県で養殖されたものを使用しています。

●下準備

- 豆腐は、さいの目切り、野菜は食べやすい大きさに切っておく。

●作り方

- 鍋にサラダ油を入れ、火にかける。
 - たまねぎ、にんじん、えのき、かまぼこを入れて炒める。
 - 水を入れ、火が通ったら豆腐、もずく、Aの調味料を加える。
 - ねぎを加えて、最後にごま油を入れたらできあがり。
- ※給食センターでは、液体のチキンガラスープを使用していますが鶏ガラスープの素や中華だしなどでもOKです。