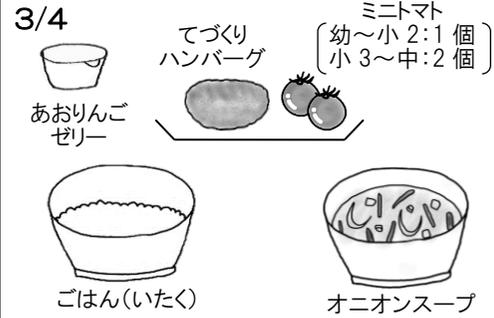


食育だより

令和6年3月

◇ リクエスト献立の紹介 ◇



善通寺市立西中学校
 テーマは「みんな大好き 定番献立」です。
 学校内で3年生を中心にアンケートを実施し、生徒から人気の食材を組み合わせた献立にしました。献立のおすすめポイントは、食べやすさや春の季節感を考えながら組み合わせたとこです。



学校給食レシピ



トック入りわかめスープ
 韓国のおもちであるトックを使ったスープです。

材料（4人分）

- ミニトック 60g
- 豆腐 60g
- ベーコン 2枚
- カットわかめ（乾燥） 1g
- 玉ねぎ 1/2玉
- にんじん 1/3本
- 干しいたけ（カット） 2g
- 葉ねぎ 1本
- こしょう 少々
- 塩 少々
- コンソメ 小さじ1/3
- 鶏がらスープの素 小さじ1/2
- ごま油 小さじ1
- 水（戻し汁含む） 600ml

作り方

- 材料を切る。
豆腐…1.5cm角 ベーコン…短冊切り
わかめ…水で戻す（戻し汁は捨てる）
玉ねぎ…薄切り にんじん…いちよう切り
干しいたけ…水で戻す（戻し汁は捨てない）
葉ねぎ…小口切り
 - 鍋にごま油・ベーコン・玉ねぎ・にんじん・Aを入れ、玉ねぎが透き通るまで炒める。
 - 水・戻し汁・干しいたけ・トック・豆腐を加え、トックが柔らかくなるまで煮込む。
 - 塩・こしょうで味をととのえる。
 - わかめ・葉ねぎを加え、ひと煮たちさせたら完成。
- ※ 仕上げにごま油を加えると、香りが良くなります。



卒園・卒業生のみなさん、ご卒園・ご卒業おめでとうございます。あたたかな春の日差しを浴びて、清々しく少しさみしい季節ですね。
 卒業する人も、進級する人も、それぞれ新しい学年に向けて大切な時期です。新学期にいいスタートがきれるよう、今年度の生活習慣を見直しましょう。

自分の成長を知り、健康にいい食事を意識した生活ができるようになろう

筋肉や骨、内臓、血液、皮ふなど、私たちの体は食べたものから作られています。また、体は毎日少しずつ入れ替わっています。つまり古くなった細胞が壊され、新しい細胞に作り直され続けているのです。このとき食べ物からの栄養素が使われます。

腸 （腸管の上皮細胞） 数日	皮ふ 約22日	血液 （赤血球） 100～120日	骨 約5ヵ月
----------------------	------------	-------------------------	-----------

* 神経細胞や卵細胞のように一生新生しない細胞もあります。

「健康な体は1日に成らず」です。食べたいものを好きに食べていたら、栄養が偏り、日々生まれ変わる体に必要な栄養素を補給できないリスクが高まります。家庭でも以下のことに取り組んでみましょう。

- 食べたい組み合わせを考える。
- 栄養のバランスなどを意識し、献立を変身させる。

ごはん・から揚げ
えびフライ・豆腐のみそ汁

ごはん・から揚げ
えびときゅうりの酢の物・
真だくさんみそ汁