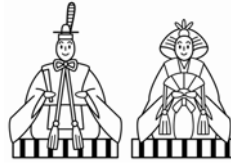


ランチニュース



平成22年3月
大府市教育委員会
大府市学校栄養士会

3学期もあとわずかとなりました。この1年間、食生活習慣と健康・食品についてお知らせしてきましたが、毎日の生活に役立つことができたでしょうか。

さて、今回は1年間のまとめとして、健康的な食生活が送れているかどうか、ご家族で食生活チェックをしてみましょう。

毎日の食生活を振り返ってみよう。

食生活チェック

<はい・いいえ>のどちらかに○を付けましょう。

<p>☆1日3食きちんと食べている。</p> <p><はい・いいえ></p>	<p>☆好き嫌いせずに、残さず食べる方である。</p> <p><はい・いいえ></p>	<p>☆野菜を十分食べている。(1日350gが目安)</p> <p><はい・いいえ></p>	<p>☆よくかんで食べている。</p> <p><はい・いいえ></p>
<p>★おやつを食べすぎることもある。</p> <p><はい・いいえ></p>	<p>★ソースやマヨネーズなど調味料をたくさんかけて食べる。</p> <p><はい・いいえ></p>	<p>☆食器を持って、よい姿勢で食べている。</p> <p><はい・いいえ></p>	<p>☆家族や友達と一緒に食事を楽しんでいる。</p> <p><はい・いいえ></p>

チェックの結果はいかがでしたか？ ☆印の項目は「はい」、★印の項目は「いいえ」になるといいですね。

地産地消

大府市学校栄養士会では、今年度の活動として、大府市吉田町でキャベツ栽培の様子を撮影し、学校給食週間に小中学校で放映しました。

これまでも、「木の山いも」、「玉ねぎ」についてのビデオを作成し、子どもたちに地元の特産物について知らせています。ご家庭でも、郷土の味を食卓にだし、子どもたちに伝えていただけたらと思います。



給食週間に新聞に掲載された、大府市産のキャベツを使った料理を食べる子どもたちの様子

給食レシピ紹介・・・「菜花のおかか和え」 小松菜、ブロッコリー、白菜など

いろいろな野菜が使えます。



<材料：4人分>

菜花 100g
コーン 20g
花かつお 4g
砂糖・しょうゆ・みりん

<作り方>

- ① 菜花は2cm位に切り、ゆでて水気を切る。コーンをゆでる。
- ② 砂糖小さじ1、しょうゆ大さじ1/2、みりん小さじ1を合わせてたれを作る。花かつおはいる。(給食ではたれを加熱します。)
- ③ ①をたれで和えてから、花かつおを混ぜる。



毎月19日は「食育の日 ～おうちでごはんの日～」です。



※給食実施日の2日前(土日祝日は除く)の午前9時までに欠食連絡があった場合は、欠食とし給食費をいただきません。