

ランチニュース



平成24年3月
大府市教育委員会
大府市学校栄養士会

食生活を見直してみましょ!!

健康な体をつくるためには、食生活がとても大切な役割を果たしています。
食生活が乱れてしまうと、体調をくずしてしまいがちです。健康的な食生活を送る
ためにも、日頃の食生活をふりかえってチェックしてみましょ。



自分ができたことに○(できた) △(時々できた) ×(できなかった) の印をつけてみましょう。

①毎日朝ごはんを食べた ○ △ ×	②1日3食、残さな いで食べた ○ △ ×	③朝食は時間を決めて食べ 食べすぎなかった ○ △ ×	④3つのグループの食品 をバランスよく食べた ○ △ ×	⑤食べられることに 感謝できた ○ △ ×
⑥よくかんで食べる よう心がけた ○ △ ×	⑦ながら食べをしな かった ○ △ ×	⑧糖分、脂質、塩分の多い菓 子などは少しだけ食べた ○ △ ×	⑨きれいなものでも がんばって食べた ○ △ ×	⑩みんなで仲よく食 べた ○ △ ×

○の
数は?

8~10個

やったね!
その調子だよ



4~7個

ファイト!
あと一歩



0~3個

できることから
かえていこう!



毎月19日は「食育の日 ~おうちでごはんの日~」



給食で大人気のとっても
ヘルシーなやきそばです。
春休みの昼食にどうぞ!

給食レシピ紹介...「切り干し大根入りやきそば」

<材料 3人分>

やきそばめん	150g	和風だしの素	小さじ1
豚肉	100g	塩・こしょう	適宜
にんじん	60g	ソース	50g
キャベツ	250g	しょうゆ	小さじ1
切り干し大根	35g	干しえび	3g
いか	100g	青のり粉	適宜
揚げはんぺん	50g	花かつお	適宜
サラダ油	大さじ1/2	しょうが酢漬	適宜

<作り方>

- ① 豚肉・いか・はんぺんは食べやすい大きさに切る。にんじん・キャベツは千切りに、切り干し大根は水で戻してザク切りする。
- ② めんは1分電子レンジにかける。
- ③ サラダ油を熱して豚肉・いかを炒め、にんじん・切り干し大根・キャベツ・はんぺんを順に加えて炒める。
- ④ めんと調味料を入れて、炒め合わせる。
- ⑤ 干しえび・青のり粉・花かつお・しょうがをちらす。

★ めんと水戻した切り干し大根がほぼ同量になります。

★ 目玉焼きをトッピングして、ミニおにぎりを添えれば、バランスのよい昼食になります。



※給食実施日の2日前(土・日・祝日を除く)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。