



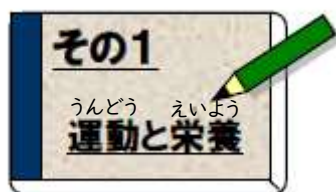
2020年
(令和2年)
10月
長尾共同調理場

あき 秋らしくなってきました。お米に野菜、くだもの、魚など、日本の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎える季節です。いろいろな食材が一年中手に入る時代ではありますが、季節ならではのおいしさを味わい、収穫の秋を感じたいですね。

あき どうらい
スポーツの秋、到来!

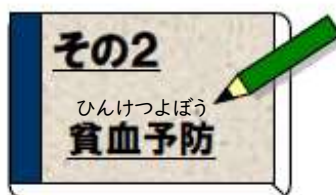
丈夫な体をつくる食事について考えよう

丈夫な体をつくるためには、食生活で気をつけたいことがたくさんあります。大人になってからは遅いので、成長期の今のうちにしっかりと身につけておきましょう。



基本は1日3食、しっかり食べる

たくさん運動できる丈夫な体をつくるためには、栄養バランスのとれた食事をするのが大切です。体をつくるもとになるたんぱく質や、エネルギーのもとになる炭水化物(ごはん・パン・いもなど)。また、運動するために必要な、体の調子を整えるビタミンやミネラルを含む野菜や海そうをしっかりととりましょう。



貧血とは?

顔色が悪い、立ちくらみがする、体がだるいといったことはありませんか?これらは「貧血」が原因であることが多いです。体の成長が著しい時期に多く起こります。栄養素の不足が原因の場合もあります。まず、毎日の食事を見直してみましょう。

貧血の予防には、こんなことに気をつけましょう

- ① 1日3食 バランスのとれた食事をしましょう。
- ② 鉄(鉄分)を多くふくんだ食品(レバー・ほうれんそう・豆乳・厚揚げ等)をたくさんとりましょう。
- ③ たんぱく質を充分にとりましょう。
- ④ 野菜や果物をたくさん食べましょう。



ひらかた 枚方の郷土料理

ぜひ名前とどんな料理か、
覚えていてくださいね！

ごんぼ汁 (10月14日(水))

江戸時代、京都と大阪を結ぶ淀川を行き来する
三十石船に、小さな船が「ごんぼ汁くらわんか！」
と言って、食べ物や飲みものを売りに近づいてき
ました。その船は「くらわんかぶね」とよばれ枚方宿
の名物になりました。

くるみもち (10月15日(木))

もちを枝豆のあんできくるんで食
べることからついた名前です。
みどり色がきれいな
もちです。



焼きさば手まき (10月14日(水))

本当の郷土料理では生のさばの押しずしです
が、給食では生さばが出せないでの、「焼きさ
ば」にしています。すしごはん
と一緒に手巻きにして食べてください。



じゃこ豆 (10月16日(金))

昔は川や水路でとれたえびを使い
ましたが、今はさくらえびを
使います。大豆と炊いた、
少し甘めの煮豆です。



さんまの生姜風味 (10月26日(月))

材料 (5人分)

さんま筒切り 5切れ
土生姜 適量 スライス
しょうゆ 大さじ2
みりん 大さじ2
さとう 大さじ2
みず 1カップ

《作り方》

- ①なべにスライスした土生姜、調味料、水を入れて煮立たせる。
- ②さんまを入れて、アルミホイルで落としぶたをし、中火で20分くらい煮る。

※給食の量を基準にしていますので、家庭で調理する時は調整してください。



※給食には中骨がついたさんまが出ます。

おはしを使って上手に食べられるように
お家でも練習してみましょう。

上のはし

えんぴつをもつ形です。
3本の指でしっかりと
はさみます。



下のはし

もとの方を親指のつけねに
はさみ、先の方は薬指で
固定します。

