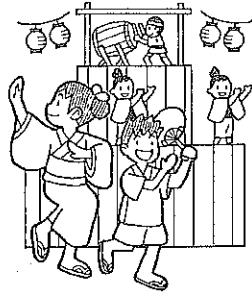


# \* 給食だより \*

## 8月

大槌町学校給食センター 平成28年8月19日 No.5



\*\*\*\*\*  
 夏休みが終わり、2学期のスタートです。その前に夏休み中の食生活を振り返ってみましょう。7月号で紹介した5つのポイントを心がけることはできましたか？ 休みが明けたことで生活リズムが変わるので、早寝早起きとバランスのよい食事で体調管理に気を配りましょう。  
 今月は、大槌のシイタケ、野菜のよさについて紹介します。  
 \*\*\*\*\*

### 大槌町産おいしいシイタケ

先月、大槌町金沢地区の兼澤平也さんより、給食用に乾シイタケを寄付していただきましたので紹介いたします。

兼澤さんは今年6月に開催された第49回全農乾椎茸品評会「花どんこの部」で最高賞の農林水産大臣賞を受賞されています。これを受けて、兼澤さんから大槌の子ども達にとのことで乾シイタケ5kgを頂きました。

8月の給食から、煮物や汁物などさまざまなメニューでこの乾シイタケを使っていきますので、みんなでおいしくいただきますよう。



兼澤平也さん

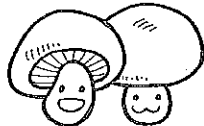
(兼澤さんよりメッセージをいただきました)

大槌町でとれているシイタケです。たくさん食べてください。

#### <乾シイタケの栄養>

ビタミンB群、ビタミンD、食物繊維 など

免疫力アップ、骨や歯を丈夫にする、腸をきれいにするなどの働きがあります。また、干すことで生のシイタケより栄養がぎゅっとつまっています。



### 野菜をもっとすきになろう！

8月31日(水)は語呂合わせで「野菜(831)の日」となっています。野菜が苦手な人も多いようですが、身体の健康を保つために欠かせない食べ物です。今回は、そんな野菜のよいところをたくさん紹介するので、積極的に食べるよう心がけましょう。



色のこい野菜(緑黄色野菜)	色のうすい野菜(淡色野菜)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・皮ふや眼の健康を保つ</li> <li>・粘膜を守って、抵抗力を高める</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・クセが少なく、量をたくさん食べられるものが多い</li> </ul>
トマト、ピーマン、にんじん、かぼちゃ、ほうれん草 など	キャベツ、だいこん、白菜、きゅうり、もやし など

### 野菜は生活習慣病の予防に役立ちます！

カリウム：ナトリウム(塩分)を排出する → 高血圧の予防

食物繊維：コレステロールや糖質の吸収を抑える → 血糖値をゆるやかに上げる

色素成分：悪玉コレステロールの酸化を防ぐ → 動脈硬化の予防

★野菜ジュースについて★  
 野菜ジュースは、加工過程で熱に弱いビタミンが失われたり食物繊維が減少したりするため、生野菜の栄養素をそのままとれるわけではありません。あくまでもジュースなので、一時的に補うためのものと考えましょう。

一日に必要な野菜の量は  
**350g** です！

#### <給食レシピ紹介> みぞ沢煮物

5回目は汁物です！左で紹介した乾椎茸を使ったメニューです。給食でも意外と人気があります。

材料(3人分) 人参 1/2本、ごぼう 1/2本、大根 2cm分(約100g)、豚肉 50g、乾椎茸 3g、酒大匙1/2、だし汁 600ml、みぞ大匙2

- 作り方
- ① 乾椎茸は水で戻す。
  - ② 材料をすべて千切りにし、肉には酒をふりかけおく。
  - ③ だし汁に人参、ごぼう、大根を入れて火にかける。
  - ④ 肉と乾椎茸を加えてアクを取りながら煮たら、火を止めてみぞを加える。

※だし汁がない場合は、水で作り和風だしの素を加えてもよいです。

#### 【食育クイズの答え】

- Q1: ② 乾燥大豆を水に漬けると約2.5倍に膨らみ、その分の豆乳を固めるとおよそ400gの豆腐ができます。  
 Q2: ③ ニワトリには歯がないので、胃袋に小石や砂をためておきエサをくだいています。  
 Q3: ① ひげのような糸はめしべの一部で、上から落ちてくる花粉をうけとめるために糸を伸ばします。