

6月 食育だより

平成31年5月31日
世田谷区立砧中学校
校長 建部 豊
栄養士 井上 麻伊

いよいよ運動会練習が始まります。身体をたくさん動かすことによっていつも以上にお腹がすく場合もありますし、疲労によってあまり食欲が出ない場合もあります。自分の身体の調子をよく観察して、体調に合った食事を摂りましょう。



牛乳に含まれる栄養素

※出典：文部科学省「日本食品標準成分表 2015年版（七訂）」

【普通牛乳 200ml (206g) 当たり】

エネルギー—138kcal
たんぱく質—6.8g
脂質———7.8g
炭水化物——9.9g
水分———180g
灰分———1.4g



カルシウム—227mg ビタミン B2—0.31mg

骨や歯を丈夫にする



皮膚や口腔粘膜の健康を保つ、体の成長を助ける



牛乳が白いのは、乳たんぱく質のカゼインや脂肪などの微粒子が牛乳中にたくさん浮かんでおり、それに光が当たって乱反射するためです。

6月1日は牛乳の日



給食レシピ～5月の人気メニューから～

棒餃子

材料	5人分	切り方等	作り方
春巻きの皮	5枚		①刻んだキャベツに分量外の塩（ふたつまみ）を揉み込み、水気を切る。 ②ボールにひき肉と塩を入れ、粘りが出るまでよくこねる。 ③ひき肉にしょうが～ごま油まで入れてさらに混ぜてあんを作り、5等分する。 ④春巻きの皮にあんをのせ、薄くのばして三つ折りにして包み、皮の両面に油をぬる。 ⑤フライパンに並べて加熱し、両面をしっかり焼いて中まで火が通ったらできあがり。
豚ひき肉	150g		
塩	小さじ1/2	みじん切り	
しょうが	4g		
しょうゆ	小さじ1	粗みじん	
キャベツ	90g	粗みじん	
ねぎ	35g	粗みじん	
にら	35g		
こしょう	少々		
ごま油	小さじ1		
油	大さじ1		

春巻きの皮でパリっとおいしい餃子になります😊