



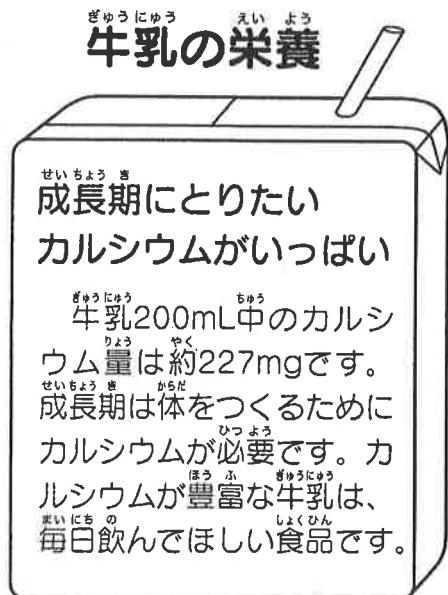
10月給食だより

いすみ市学校給食センター
NO. 73 10月号
令和3年 10月発行

暑さも終わりをみせ、朝・夕がすずしくなり、少しずつ秋が感じられるようになりました。スポーツの秋、読書の秋、食よくの秋。何をするにも過ごしやすい季節になりましたね。急な気候の変化で体調をくずさないように、3食しっかり食べていろいろなことにちょうどせんしてみてくださいね。

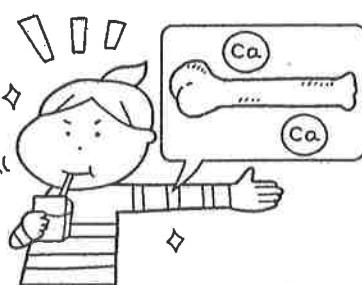
いつも、給食に出てる「牛乳」についてしゃうかいします！

牛乳は乳牛からしぼった生乳を加熱・殺菌したものです。牛乳にはカルシウムがほうふにふくまれているため、給食では毎回かかさず出しています。不足しがちなカルシウムを十分にとるためにも、給食がない日でもせつきよくてきに飲んでほしい食品です。



カルシウム貯金をしよう

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。



給食レシピ

ツナ大豆（ツナと大豆の炒め物）

【材料】(4人分)

・サラダ油	適量	… 炒め油
・おろししょうが	小さじ1/5	… チューブの場合は2cmくらい
・にんじん	40g(中1/5本)	… 千切り
・コーン缶	40g	… 給食では冷凍コーンを使用しています。
・ツナ缶	60g	
・水煮大豆	120g	
・さとう	小さじ4	
・酒	小さじ2と2/3	
・しょうゆ	小さじ2	
		} A

【下準備】野菜はよく洗う。

【作り方】

- ① フライパンにサラダ油を入れて熱し、おろししょうがを加える。
- ② にんじんを入れて炒める。火が通ったら、コーン、大豆を加える。
- ③ Aの調味料とツナを加えて炒めたら完成。

☆しょうがの風味を残したいときは、最後に加えてもよいです！