

＊給食だより＊

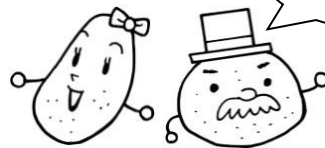
平成30年8月
佐世保市立赤崎小学校

もうすぐ夏休みが終わります。9月のはじめは夏のつかれが残りがちです。朝・昼・夕と3食しっかり食事をとり、早寝・早起きの生活リズムをととのえ、元気に登校できるようにしましょう。

9月の献立紹介「チーズポテト」

【材料 4人分】

ウィンナー…50g
チーズ…40g
じゃがいも…350g（約2個）
たまねぎ…30g（約1/6個）
パセリ…少々
油…少々
水…適量
食塩…少々
こしょう…少々



9月5日(水)
の献立です。

子どもたちに人気のある献立です。
給食ではパンにはさんで食べます。温かいポテトサラダのような洋風のおかずです。水加減次第でなめらかさが変わりますので、お好みで水量を調整してみてくださいね。

【作り方】

1. ウィンナーは3mm幅薄切り、じゃがいもは一口大、たまねぎ・パセリはみじん切りにする。
2. 鍋に油を熱し、ウィンナーを炒める。
3. たまねぎ・じゃがいもを加えてかるく炒め、じゃがいもがひたひたになるくらいの水を加えて煮る。
4. じゃがいもに火が通ったら、食塩・こしょうで味をととのえ、チーズを加えてかるく混ぜながら加熱する。
5. なめらかになったらパセリをちらして仕上げる。

じゃがいもの生産量は北海道が有名ですが、実は長崎県はじゃがいもの生産量が全国第2位です。長崎県のじゃがいもは、春と秋の2回収穫ができます。長崎県では主に島原半島で生産され、県内の出荷量の約8割を占めているそうです。



じょうぶな体をつくろう！

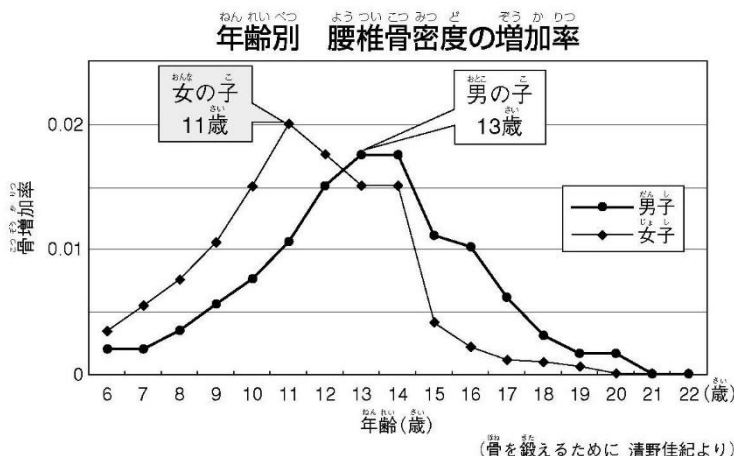
9月の給食目標

成長期子どもたちにとって、じょうぶな体をつくるために毎日の食事は大切なものです。さまざまな食品をバランスよく上手に組み合わせ、しっかりと栄養をとりましょう。特に成長期子どもたちに重要な「カルシウム」は意識して食事の中に取り入れられるといいですね。



◆骨をじょうぶにしよう。

骨はカルシウムを蓄えて、血液をつくるという大切な役割を果たすとともにからだを支え、内臓を保護するなど重要な働きをしています。



人間の一生の中で作られる骨が多いのは小学生から中学生にかけてです。女の子で11歳ごろ、男の子で13歳ごろといわれています。

小学生から高校生までの成長期に、カルシウムの摂取量を多くし、じょうぶな骨にしておくことが大切です。



◆健康な骨づくりのためのポイントとは？

1. 「カルシウム」の多い食品を積極的に食べよう。



2. 「カルシウム」の吸収をよくする食品と組み合わせる食べよう。

たんぱく質	ビタミンK	ビタミンD
魚、肉、卵、大豆、乳製品	納豆、海そう、緑黄色野菜	牛乳、卵、干しいたけ

3. 運動をしよう。

骨のカルシウムは運動をすることで増えます。また、運動して筋肉が強くなると骨も丈夫になります。



4. インスタント食品や加工食品（リン）の食べ過ぎに注意しよう。

リンとカルシウムが結びついて骨になりますが、リンが多すぎると骨のカルシウムが使われることになり減ってしまいます。

