

いただきます～す



平成27年度3月号

・7つの健康習慣
・給食おすすめレシピ
田辺市立城山台
学校給食センター

寒さも日増しにやわらぎ、日差しも春を思わせる今日このごろです。3月は、1年のしめくくり、そして新しいステージへ向けての準備をする月です。卒業・進級しても、どんな時も、「食べることを大切にできる人」でいてほしいと思います。

プレスロー博士の《7つの健康習慣》 知っていますか？

生活習慣病（高血圧症・糖尿病・脂質異常症など）は、遺伝的な要素にも関係しますが、名前のとおり、食習慣や運動習慣といった生活習慣にも大きく関わっていることが知られています。米国のプレスロー博士は、健康習慣から以下の7つを選び、実施している健康習慣の数が多いほど病気になる確率が少なく、また、寿命も長かったことを明らかにしました。

この1年の生活をふり振り返り、これらの健康習慣が実践できていたか、家族で確認してみるのも良いのではないのでしょうか。



プレスローの7つの健康習慣

- ①定期的に運動をする
 - ②睡眠時間をしっかりとる
 - ③太りすぎや、やせすぎに注意する
 - ④朝食を毎日食べる
 - ⑤間食を控える
 - ⑥喫煙をしない
 - ⑦飲酒は適量を守るか、しない
- 【以下は大人向け】

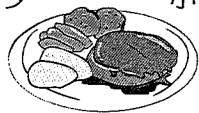


給食おすすめレシピ～ソース～

☆ (ハンバーグの) きのこソース

(材料4人分)

- えのき 1/4束
- たまねぎ 1/4個
- パセリ 適量
- ケチャップ 大さじ1
- ウスターソース 大さじ1/2
- デミグラスソース 大さじ1
- 砂糖 小さじ1/3
- 水 小さじ1
- バター 小さじ1/2



(作り方)

- ①材料を切る。
えのき：石づきを切って1/2カット
玉ねぎ：千切り
パセリ：みじん切り
- ②たまねぎ、えのきをフライパンでいため、Aを加えて煮立たせる。
- ③最後にバターをとかし、パセリを加えてまぜればできあがり！

給食で人気のソースを紹介します。
お家でもぜひ作ってみてください。



☆ (ソースカツ丼の) ソース ☆

(材料4人分)

- ウスターソース 小さじ4
- とんかつソース 小さじ6
- 砂糖 小さじ2
- みりん 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1と1/2

(作り方)

- ①調味料を全て鍋に入れ、ひと煮立ちさせたらできあがり！
- ②ごはんの上に千切りキャベツと、トンカツをのせ、①のソースをかける。

☆ (ささみのしモン煮・白身魚のしモンソースの) しモンソース ☆

(材料4人分)

- しょうゆ 小さじ4
- 砂糖 大さじ2と1/2
- レモン果汁 小さじ2



(作り方)

- ①調味料を全て鍋に入れ、ひと煮立ちさせたらできあがり！
- ☆揚げたとり肉や魚にぴったりです。

☆ なんばんソース ☆

(材料4人分)

- しょうゆ 小さじ4
- 酢 小さじ4
- 砂糖 大さじ2
- にんにく(小) 1/2かけ
- 豆板醤 少々
- 片栗粉 小さじ1/4
- 水 小さじ4

(作り方)

- ①にんにくはすりおろす。
- ②Aを鍋に入れて煮立たせる。
- ③火を止め、水とき片栗粉を②に加えてまぜ、もう一度火にかけてとろみがついたらできあがり！
- ☆揚げた魚やとり肉にかけてさかなんばん、とりなんばんに！



平成27年度の城山台学校給食センターの給食はいかがでしたか？

センターでは、今年度も勉強や運動を一生懸命にがんばっているみなさんの「心と体の栄養」になるようにと、力を合わせ、愛情を込めて、安心・安全でおいしい給食作りに取り組んできました。友達や先生方と過ごした給食時間が、楽しい思い出の一つになればうれしいです。

