

こんだてだより

令和4年 12 月

綴喜地方学校給食研究会

栄養士部会発行

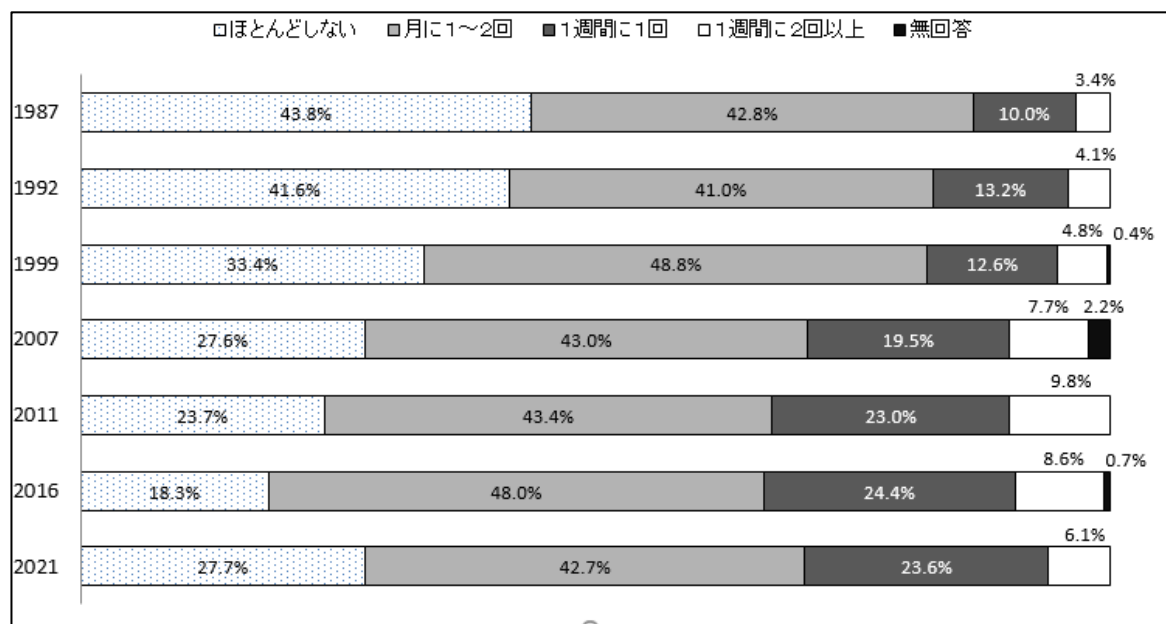
健康な心と身体をつくろう

今年度は、昨年度に綴喜地方の小学5年生を対象に実施した食生活アンケートの結果とそれに合わせた給食レシピを紹介します。日々の食生活の参考にいただければと思います。

アンケート結果 ～外食について～



◎外食はよくしますか



外食を「ほとんどしない」と答えた児童が増えました。これは、コロナ禍で外食をする機会が減ったためと考えられます。しかし、「1週間に1回以上」と答えた児童も3割近くおり、テイクアウトやデリバリーも含め、外食が手軽で身近なものになっていることが分かります。

外食やテイクアウトなどは、味付が濃い、高カロリー・高脂肪な食事になることが考えられます。野菜を多く使った料理や薄味のものを選んだり、買ってきたものにひと手間加えたりするなど、栄養バランスや味付けにも気をつけましょう。

作って食べよう！給食の人気献立♪

～綴喜の給食レシピより～

◎ミートソース

【材料（4人分）】	
牛ミンチ	120g
サラダ油	適量
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
ナツメグ	少々
オールスパイス	少々
玉ねぎ	1個
にんじん	1/2本
グリーンピース	20g
トマトケチャップ	大さじ2
トマトピューレ	大さじ2
ウスターソース	大さじ1
赤ワイン	大さじ1
米粉（小麦粉）	適量

ミートソースを作っておくといろいろな料理に使えて便利です。
冷凍庫で保存すると、日持ちします。

《作り方》

- ① 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油をひき、牛ミンチを入れ、Aを加えて炒める。
- ③ ②に①の野菜、グリーンピースを加えて炒め、野菜がしんなりしてきたら、Bを加えて煮込む。
- ④ ③に米粉を振り入れ、とろみをつける。

◎ ミートソースを使ったアレンジメニュー

ごはん	スパゲティ	食パン
タコライス ごはんに刻んだレタス、ミートソースをかけて、トマトやチーズをのせる。  ミートドリア ごはんにミートソースをかけ、とろけるチーズをのせてオーブントースターで焼く。	ミートスパゲティ ゆでたスパゲティにミートソースをかける。粉チーズをふりかけても美味しいです。 	ピザ風トースト 食パンにミートソースをぬり、とろけるチーズをかけてトーストする。 

