



# 給食だより



富山市立水橋西部小学校

夏休みが終わり、2学期が始まりました。9月は朝晩の気温の差が大きく、夏の疲れも重なって、体調を崩しやすい時期です。毎日を健康に過ごすためにも、赤・黄・緑の食品群のはたらきを知り、それぞれの食品群から偏りなく食べるよう心がけましょう。

## 3色の食品群の働きを知ろう！

3色バランスよく食べることを心がけましょう！

### おもに体をつくる 赤の食品

たんぱく質やカルシウムを多く含む食品です。筋肉や血液、骨や歯など、体をつくるものになります。

たとえば…



肉、魚、卵、大豆製品、海藻類、乳製品

### おもに熱や力となる 黄の食品

糖質や脂質を多く含む食品です。体を動かすエネルギーのもとになります。摂りすぎは肥満の原因になるため注意が必要です。

たとえば…



ごはん、パン、麺類、いも類、さとう、油脂類

### おもに体の調子を 整える 緑の食品

皮ふや粘膜を強くしたり、風邪をひきにくくしたりするビタミンやミネラルのほか、おなかの調子をととのえる食物繊維などが含まれています。

たとえば…



野菜、果物、きのこ類

### レシピ紹介 ～トマト肉じゃが～

新献立です！  
トマトが苦手でも  
食べやすいです♪

【材料（4人分）】

・豚もも肉（うす切り）	120g	・油	小さじ1
・たまねぎ	1/2個	・水	200cc
・にんじん	2/3本	・酒	小さじ1と1/2
・こんにゃく	1/2枚	・さとう	大さじ1
・じゃがいも	2個	・醤油	大さじ1と1/3
		・みそ	大さじ1
		・トマト缶	100g
		・塩	少々

A

【作り方】

- たまねぎはくし形切り、にんじんは厚めのいちょう切り、こんにゃく、じゃがいもは一口大に切る。
- こんにゃくを下ゆでする。
- 鍋に油をひき、豚もも肉を炒め、火が通ったらたまねぎ、にんじん、じゃがいも、こんにゃく、水を加えて煮る。
- Aを入れて煮込み、食材に火がといたら、みそ、トマト缶を加えて煮込む。
- 塩で味をととのえて、完成。

### お月見のおはなし

もうすぐお月見です。秋の中ごろの満月が、1年の間で最も美しく見えることから、月を眺めるお月見の風習が生まれました。また、農作物の収穫時期にあたるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。

#### 月見団子

秋はお米の収穫時期のため、満月に見立てた丸い団子をお供えします。数や形は地域によってさまざまです。その年にでた満月の回数にちなんで12個にしたり、お月見の日を「十五夜」とも呼ぶことにちなんで15個にしたりと、いろいろな説があります。

#### さぬかつぎ

さぬかつぎとは、さといもの皮をむかずに蒸すまたは茹でる料理です。指でつかむようにおすると、つるりと皮がむけ、塩などをつけて食べます。秋にとれるさといもの収穫に感謝して、お供えしたといわれています。

今年は9月29日が中秋の名月です。

