

# 戸島発！ もぐぱっ食通信



戸島学校食育センターだより  
令和5年1月 Vol. 8

## おやつ(間食)のとりかたを考えよう！

《その② 栄養成分表示をみてみよう》



お菓子の袋には、「栄養成分表示」が書いてあるの。これを見ると、どんな栄養成分がどのくらい含まれているのかわかるよ。

### ●あるスナック菓子の栄養成分表示

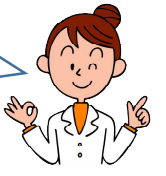
栄養成分表示(1袋60g当たり)		推定値
エネルギー	336kcal	炭水化物 32.4g
たんぱく質	3.1g	食塩相当量 0.5g
脂質	21.6g	

### ●見るときのポイント

栄養成分表示が「100g 当たり」の表示なのか、「1袋当たり」の表示なのか確認しよう！  
これは、1袋60g 当たりですね。



お菓子やジュース、おにぎりやパンなど、お店に並んでいるほとんどの加工食品に書いてあるよ。買うときや食べるときの参考にしてね。



あけましておめでとうございます。  
新しい年が始まりました。まだまだ寒い日が続きますが、早寝早起きを心がけ、朝ごはんを食べて、元気に過ごしましょう。



### 今月のイチオシ！ 給食メニュー

## 津山市の郷土料理 そずい鍋

#### 材料(4人分)

- 牛そずり肉又は  
牛うす切り肉・・・200g
- ごぼう・・・40g(ささがき)
- にんじん・・・60g(短冊切り)
- 白菜・・・200g(ざく切り)
- えのきたけ・・・20g  
(半分に切りほぐす)
- 長ねぎ・・・60g(斜め切り)
- 水菜・・・40g(3cm長さ)
- 焼き豆腐・・・120g(ひと口大)
- 油揚げ・・・40g(短冊切り)
- A だし汁・・・800ml
- うす口しょうゆ・・・大さじ1と1/2
- みりん・・・小さじ1



#### 作り方

- 鍋にAを入れ、煮立たせる。
- ①に肉を加え、煮ながらアクをとる。
- ③煮えにくいものから加えて煮る。

※家庭で作りやすいようにアレンジしています

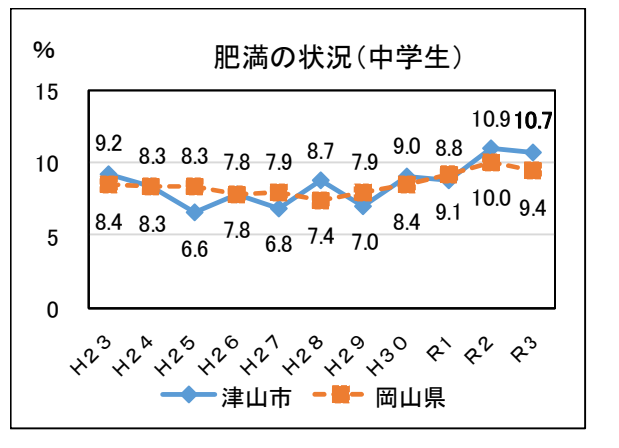
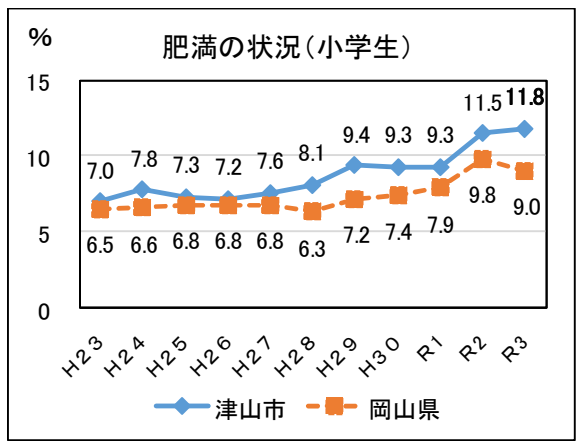
## 津山市の郷土料理を楽しもう！

そずり鍋の「そずり」とは、津山の方言で「削ってそぐ」という意味で、骨からそぎ落とした(そずった)牛肉をそずり肉と呼びます。  
津山では昔からよく食べられていて、野菜や豆腐と一緒にしょうゆで煮込んだそずり鍋は、津山市の郷土料理として広まっています。この冬は、コンビニエンスストアでも販売されているようですね。



## おうちのかたへ

令和3年度「岡山県学校保健概要調査」の肥満の状況は、津山市は岡山県の数値と比べて高い傾向にあります。間食を正しくとることは、肥満予防につながります。年末から楽しい行事がいろいろと続いていると思いますが、間食を取り過ぎないように注意したいですね。



※「性別・年齢別・身長別標準体重」から肥満度を算出し、肥満度 20%以上を肥満傾向としています