

きゅうしょく通信 いただきます!



津山市立草加部学校食育センター

令和5年1月号

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。



おやつ(間食)のといかたを考えよう!

《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

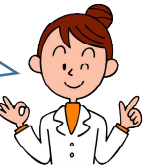
栄養成分表示(1袋60g当たり)		推定値
エネルギー	336kcal	炭水化物 32.4g
たんぱく質	3.1g	食塩相当量 0.5g
脂質	21.6g	

●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。

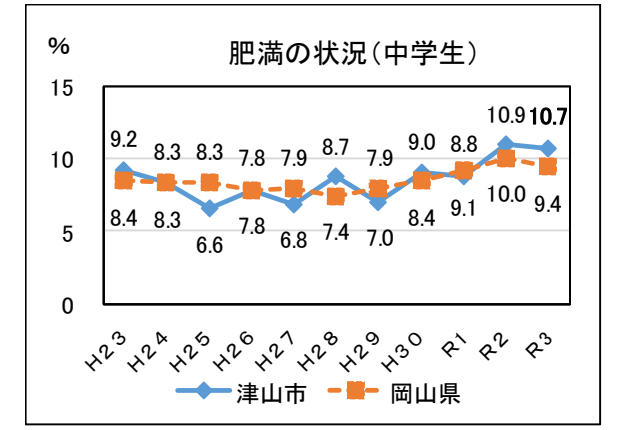
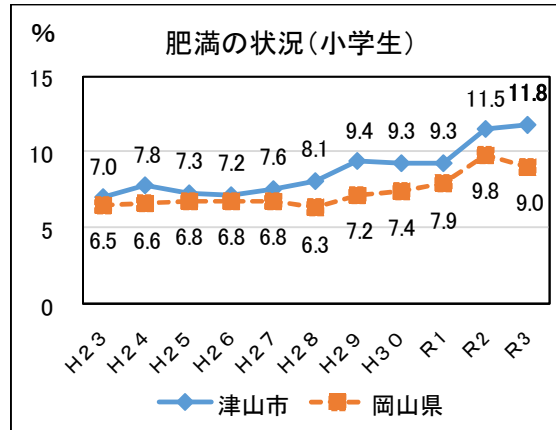


お菓子やジュース、おにぎりやパンなど、お店に並んでいるほとんどの加工食品に書いてあるよ。買うときや食べるときの参考にしてね。



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