



令和3年度
9月 給食たより

やまびこ

発行：東広島北部学校給食センター

暦の上では秋ですが、夏の暑さがまだまだ続きそうです。
早寝早起きを心がけ、栄養バランスのよい朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムをととのえましょう。

成長期に注意!! 鉄不足

貧血とは、血液中の赤血球が少なくなる状態です。赤血球中のヘモグロビン合成に必要な鉄が不足して起こる貧血を「鉄欠乏性貧血」といい、貧血の多くはこの鉄欠乏性です。欠食・栄養バランスの偏った食事・無理なダイエットなどが、鉄不足の原因となっています。

鉄が不足すると・・・こんな症状が出ます!



貧血にならないための食事のポイント

<p>◇1日3食、栄養バランスのとれた食事をしましょう。</p> <p>朝 昼 夕</p>	<p>◇鉄を多く含んだ食品をたくさんとりましょう。</p> <p>レバー 貝類 ひじき 小魚 小松菜 納豆</p>
<p>◇たんぱく質をたくさんとりましょう。</p> <p>肉 魚 チーズ 卵 大豆 牛乳</p>	<p>◇ビタミンCをたくさんとりましょう。 ◇ビタミンCは、鉄の吸収を助けます。</p> <p>キャベツ 赤ピーマン かぼちゃ ゴーヤ みかん レモン</p>

【スポーツ貧血（運動性溶血性貧血）】

激しい運動をすることでおきる貧血。足のかかとを打ちつける衝撃で赤血球が壊されることにより起きる貧血です。陸上の長距離やサッカー、バレーボール、バスケットボールなどの足裏に強い衝撃を与える競技に多いといわれています。
貧血はパフォーマンスの低下や持久力の低下につながります。日頃から食事に鉄の多い食材などを取り入れましょう。



4月	5月	6月	7月	8・9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
日本	韓国	スペイン	ギリシャ	フランス	ドイツ	カナダ	中国	イギリス	ロシア	アメリカ

世界の料理 ⑤

ラタトゥイユ (フランス)



フランスの首都であるパリでは過去2回、夏季オリンピックが開催されています。2024年にはパリで開催予定です。フランスはヨーロッパの西にあり、ドイツやスペイン、ベルギー、スイスなどの国々と接しています。日本と同じく四季があり、国土が広いので、地方によって気候は微妙に異なります。

フランスの食文化は、ユネスコの無形文化遺産に登録されています。クロックムッシュやテリーヌ、フィヤベースなど、さまざまな料理があります。今回は、給食で提供する『ラタトゥイユ』を紹介합니다。



ラタトゥイユの語源は？

フランス語で「ratatouille」と書きます。語源は「Touiller」（かき混ぜる）と「Rata」（ごった煮）です。

どんな料理？

フランス南部プロヴァンス地方、ニースの郷土料理で夏野菜の煮込み料理です。玉ねぎ、ナス、ピーマン、ズッキーニといった夏野菜をニンニクとオリーブ油で炒め、トマトを加えて香草とワインで煮て作ります。

今月のおすすめメニュー

鶏肉のラタトゥイユソースかけ

【1人分】
エネルギー：166kcal
塩 分：0.6g

材 料 (4人分)	切り方	作り方	
鶏もも切り身 (60g)	4切れ	① 鶏肉に調味料Aをまぶし、フライパンに油を熱し、焼く。	
A ガーリックパウダー	少々		
塩	少々		
こしょう	少々		
油	適量	② 鍋にオリーブオイルを敷き、切った野菜を炒める。ダイストマト缶を入れ、煮る。	
【ラタトゥイユソース】			
玉ねぎ	1/4個		角切り
赤ピーマン	1/2個		角切り
黄ピーマン	1/2個	角切り	③ 調味料Bで味を調える。
ダイストマト缶	30g		
(生トマトでも可)			
B コンソメ (顆粒)	小さじ1/2		
塩	少々	④ 焼いた鶏肉の上にラタトゥイユソースをかける。	
こしょう	少々		
オリーブオイル	適量		

ソースのため、調味料は少量で良いです。お好みの味に調節してください。

ラタトゥイユソースは、焼いた魚にかけてもおいしいです。また、他の夏野菜を使っても良いです。