

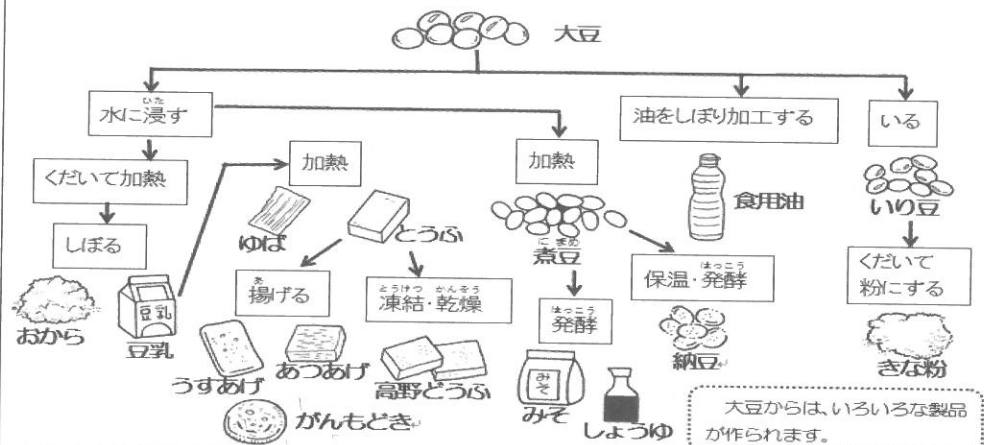
8月の献立より

8月27日(火)

毎日の給食に使用する食品の栄養や旬、行事献立の紹介、給食指導など食に関する指導のポイントを各校に提供しています。

白めくり式の「給食カレンダー」として教室などに掲示されるほか、給食時間の放送などにも活用されています。

大豆から作られる製品



食物アレルギーについて



腹痛をおこしたり、湿疹が出たりするほか、呼吸困難をおこし、命にかかわることもあります。

食べ物は体の中で栄養となり、私達の体を元気にしてくれます。

しかし、人によっては、ある食べ物を体によくないことをするものとまちがえ、たまたまおうと過剰に反応し、体の調子が悪くなることがあります。

これを食物アレルギーといいます。

※8・9・10月は「食物アレルギー対応サポート月間」です。

小麦粉ではなく、米粉を使ったカレーライスやクリームシチュー、卵を使っていないマヨネーズ風のノンエッグドレッシングなどが出ます。

トマト

トマトは、17世紀の半ばに観賞用として日本に伝わり、19世紀に食用として広く栽培が始まりました。

トマトはリコピンやビタミンC、食物繊維などが豊富に含まれている緑黄色野菜です。品種が豊富で、果皮の色が赤色だけでなく、オレンジ色や黄色、緑色などカラフルなものも出回っています。

サラダやスープ、パスタ、煮込み料理などに使われたり、ケチャップやトマトジュースなどの加工食品に使われたりします。

彩りピザトースト



(材料：4人分)

食パン(6枚切り) 4枚
プチトマト……………8個
ピーマン……………2個
ハム……………4枚
チーズ(細切り) 適量
ケチャップ……………大さじ4

(作り方)

- ①プチトマトは半分に切る。ピーマンは輪切り、ハムはたんざく切りにする。
- ②ボウルに①とケチャップを入れ、混ぜる。
- ③食パンに②とチーズをのせ、オーブントースターでこげ目がつくまで焼く。

(大阪市栄養教職員研究会)