

7月食育たより



令和5年7月19日(水)

京丹後市立 久美浜中学校

(編集・作成: 栄養教諭 土出 霞)



“食育ピクトグラム”のマークです。詳しくはランチルーム前の掲示を見てね☺

まもなく一学期が終わり、夏休みが始まります。休みの間の過ごし方を充実させるためには、普段通りに「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、暑い夏を元気に乗り切れるよう気をつけることが大切です。夏休み期間中は給食がありませんが、生活が不規則にならないよう、一日三度の食事をいつも以上にしっかりとることを意識しましょう。栄養バランスの整え方は日ごろの給食の献立を思い出し、参考にしてくださいね。(裏面に給食のレシピを掲載しています。夏休み中に作ってみよう♪)

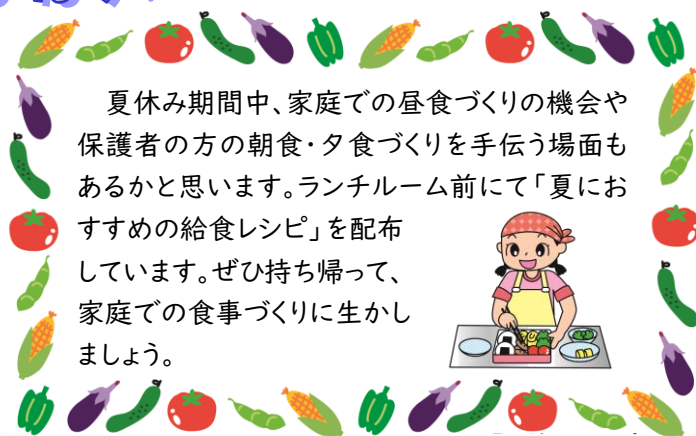
2学期の給食は8月29日(火)から始まります!



8月29日(火)の献立

- ・ガパオライス (麦ごはん)
- ・春雨サラダ
- ・梨 ・牛乳

はし・ハンカチなど 忘れないようにしましょう!



夏休み期間中、家庭での昼食づくりの機会や保護者の方の朝食・夕食づくりを手伝う場面もあるかと思います。ランチルーム前にて「夏におすすめの給食レシピ」を配布しています。ぜひ持ち帰って、家庭での食事づくりに生かしましょう。



楽しい夏休み



夏休みこそ重要!!

大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気にすごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



元気にすごそう



暑いからといって、そうめんやアイスキャンディー(アイスクリーム)、清涼飲料などの冷たいものばかりをとるのは避けましょう。冷たいものとりすぎは胃腸の働きを鈍らせ、夏ばてを悪化させてしまいます。



年

組 氏名(

) ※保護者の方もお気軽にどうぞ

久美浜中学校給食室では、給食に関わる意見・質問などを募集しています♪ 日々の給食に対する感想や要望、“食”についての疑問など、どんな内容でも結構です。夏休みの食生活の悩みなどもどうぞ。ランチルーム前の給食ポストに入れてください☺





久美浜中学校ホームページでも「給食献立表」「食育だより」等が見られます。(右側のQRコードにてアクセスしてください)



7月6日実施「夏野菜と豚肉の塩だれ丼」

夏野菜ということで、給食では京丹後市内産のたまねぎやピーマンを使いました。家庭では好きな野菜でアレンジしてもよいですよ😊

【材 料】(4人分) ※野菜は正味量です

ごはん 適量

豚肉(こまぎれ) 160g、たまねぎ 200g、ぶなしめじ 40g、
ピーマン(緑、赤、黄など)合わせて70g、コーン 15g、
ねぎ 30g、にんにく 4g、炒め用油 適量、
ごま油 大さじ1と2分の1、中華スープの素 小さじ2、
塩 小さじ3分の1、こしょう 少々、いりごま 小さじ1、片栗粉 少々



【作り方】

- ① たまねぎは厚めにスライス、ぶなしめじはほぐしておく。ピーマンは千切り、ねぎは小口切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、豚肉とにんにくを炒める。途中、ごま油の半量をからめる。
- ③ 豚肉に火が通ったら、たまねぎ、ぶなしめじ、ピーマンの順に材料を加え、さらに炒める。
- ④ その他の調味料類、ごま油の残りを③に加えて調味する。ねぎを加えて炒める。
(具の水気が多い場合は仕上げに片栗粉を少量の水で溶いて加え、とろみをつける。)
- ⑤ ④の具をごはんにのせる。

7月12日実施「キムタクごはん」

「キムチ」+「たくあん」=「キムタク」です。キムチチャーハンも好評ですが、こちらも大人気。長野県塩尻市の学校給食発祥のメニューと言われています。

【材 料】(4人分)

ごはん 適量(1人200g程度)

豚肉(こま切れ) 100g、白菜キムチ 70g、たくあん漬け 40g、
うすくちしょうゆ 小さじ1強、塩 少々、炒め用油 適量



【作り方】

- ① 白菜キムチは汁気をきって食べやすい大きさに切る。たくあん漬けも同様に切る。
- ② フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。火が通ったら、①を加えてしょうゆと塩で味付けする。
(キムチやたくあん漬けの塩分によって、調味料の量を加減してください。)
- ③ ②の具を温かいごはんに混ぜる。

夏休みに家族の食事をつくろう

夏休みは家族の食事をつくってみませんか? 献立を決めて、買い物や調理、片づけまでをやってみましょう。献立を決める時に旬のものや地域の食材を取り入れたり、家族の好みを聞いたりしてみましょう。家族みんなで食べて、味やつくってみた感想を話し合しましょう。

