



1学期は、全部で64回の給食を実施しました。学級のみなどと楽しく食べた給食が、みなさんの日々の体と心の栄養になっていれば嬉しいです。さて、いよいよ長い夏休みが始まります。今回は、夏休みの食生活で気を付けてほしいことをお伝えします。1学期に好評だった給食レシピも掲載するので、長い休み期間中は、料理にも挑戦してみましょう。

給食はなぜ毎日牛乳が出るの!? ~夏休みも牛乳を飲もう~



「給食って、なぜ毎日牛乳が出るの?」と思ったことはありませんか? 「お茶や水の代わり?」「背がのびるから?」「牛乳はおいしいから?」いろいろな考えがあると思いますが...

実は...

「日本人は、カルシウムの摂取量が不足しているから」が、その答えです!

「給食のある日とない日では、給食のある日の方が、カルシウムを多く摂取できている」という研究結果があります。学校給食では、不足しがちなカルシウムについて「1日に必要な量の半分以上を、給食でとれるようにすること」と法律で定められています。価格が安定していて、カルシウムたっぷりの牛乳は、給食に欠かせないのです。



特に、10代の今の時期に、カルシウムをしっかりとることが必要です! 成長期のうちは、大人に比べて骨をつくる力が大きく、「骨にカルシウムを貯金することができる時期」です。大人になってからカルシウムをたくさんとっても、あまり効果はなく、10代のうちにじゅうぶんなカルシウムを摂取しておくことで、将来、骨折したり腰が曲がったりすることなく、元気に過ごせます。



「牛乳をそのまま飲むのが苦手」という人は、カフェオレや抹茶オレにしたり、チーズ・ヨーグルトなどの乳製品をとるようにしましょう。牛乳以外にも、大豆・豆製品、小魚、海そう、色の濃い野菜(小松菜、ほうれんそうなど)にカルシウムが多く含まれます。意識してみましょう。



夏休みに作ってみよう月

給食レシピ紹介

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3日実施「タコライス」

給食では、ゆでたキャベツを使いますが、生のせん切りキャベツや、ちぎったレタスを使ってもOKです

【材料】(4人分) ※野菜は正味量です

ごはん(給食では麦ごはん) 900g、豚ひき肉 100g、鶏ひき肉 100g、にんにく(チューブなども可) 2g、塩 ひとつまみ、こしょう 少々、たまねぎ 150g、にんじん 25g、油 小さじ1、
A【トマト缶(または生トマト) 20g、トマトケチャップ 大さじ1と1/2 弱、ウスターソース 大さじ1/2 強、こいくちしょうゆ 大さじ1弱、コンソメ 3g、赤ワイン 小さじ1弱、カレー粉 小さじ1/4、チリパウダー 少々】
プロセスチーズ 60g、キャベツ 150g、トマト(B) 60g

【作り方】

- ① にんにくはみじん切り、たまねぎ・にんじん(・Aの生トマト)はあらみじん切りにする。
プロセスチーズは細かくきざむ。(給食では5mm角のダイスカットチーズを使用)
キャベツはせん切りにする。Bのトマトは、中の種をとって、5mm角に切る。
- ② フライパンに油を熱し、豚ひき肉・鶏ひき肉とにんにくを炒める。塩・こしょうも加える。
- ③ ②の肉の色が変わったら、たまねぎ・にんじんも合わせて炒める。野菜がしんなりしたら、Aの材料を加える。
しっかりと水気が少なくなるまで煮つめたら、タコミートの完成。
- ④ ①のキャベツは、さっとゆでてあら熱をとり、冷やしておく。
- ⑤ カレー皿などにご飯を平らに盛り付け、③のタコミート、④のキャベツ、①のチーズ、トマトを彩りよくのせる。



7月10日実施「トマトバジルソースパスタ」

【材料】(3~4人分) ※野菜は正味量です

スパゲティ(乾めん) 300g、ベーコン 180g、トマト 250g、たまねぎ 180g、にんにく 1/2 かけ、オリーブオイル 小さじ1強、A【トマトケチャップ 大さじ2、コンソメ10g、みりん 小さじ2、さとう 大さじ1弱、塩 ひとつまみ、こしょう 少々】粉チーズ 8g、バジル(乾燥) 適量(1g程度)もしくは生のバジルの葉 10枚程度

【作り方】

- ① ベーコンは1cm幅に切る。トマトは皮を湯むきしてざく切り、たまねぎはスライス、にんにくはみじん切りにする。
生のバジルの葉を使用する場合は、みじん切りにする。
- ② ①のベーコンとにんにくをオリーブオイルを熱した鍋で炒め、香りが出たら、たまねぎ、トマトも順に炒める。
- ③ たまねぎがやわらかくなったら、Aの調味料類を入れて煮込む。
- ④ ③に粉チーズを加えてさっと混ぜ、仕上げにバジルを入れる。
- ⑤ ゆでたスパゲティに、④のソースをかける。

教頭先生より「給食のレベルを超えたおいしさ！」と絶賛されたパスタ😊 可能であれば生バジルを使うと、本格的なおいしさになります!

6月23日実施「わかめのパー」

【材料】(作りやすい量・約10人分)

カットわかめ(乾燥) 15g、煮干し 4g、白いりごま 小さじ1、
A【濃口しょうゆ 大さじ2強、酒 大さじ1と2/3、みりん 大さじ2強、さとう 大さじ2強、水 大さじ2】

【作り方】

- ① カットわかめは水もどして、きざんでおく。煮干しは、大きければ手で軽くだいておく。
- ② 小鍋やフライパンにAの調味料類を入れ、火にかけて沸騰させる。
- ③ ②に①のわかめ、煮干しを入れて、水気がなくなるまで炒り煮にする。

こちらのレシピもリクエストを頂いたので掲載します。京丹後市の郷土料理の一つとしても有名です。本来はもっと濃い味のようなのですが、給食用に少しあっさりめの味です。ごはんによく合う!

わかめの固くて使わない部分は捨ててしまふ、つまり「パー」になってしまいます。本当ならパーになって捨ててしまう部分もおいしく調理して、無駄なく食べていた昔の人々の知恵からできた料理です。