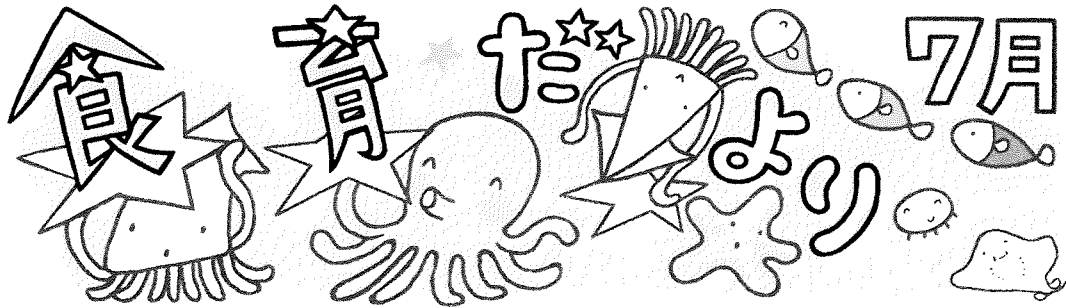




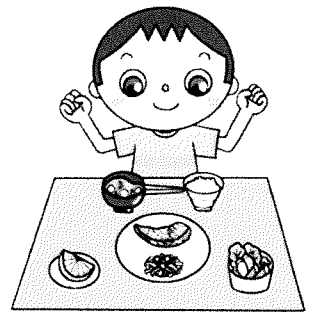
令和7年7月16日
峰山中学校

暑い！食欲もない！だからこそ夏の食生活について考えよう！

●朝ごはんを必ず食べよう！

朝ごはんは、脳や体を活動モードに切り替え、朝すっきりと排便をするための「目覚ましスイッチ」の働きをします。朝から運動をする時は、朝ごはんを食べて「第一段階のウォーミングアップ」をしないと、いくら体を動かしても十分なパフォーマンスはできません。勉強でも同じこと。脳のエネルギーになるブドウ糖は、寝ている時も消費され朝にはかなり少なくなっているのです。朝ごはんを補給する必要があります。また朝食をしっかり食べることは、熱中症予防にも効果があります。

でも忙しい朝、パンやおにぎりなどの主食以外に、おかずを用意するのは大変なこと。みそ汁を具だくさんにしたり、前日のおかずを残しておいたり、うまく手を抜いて工夫しましょう。一番簡単なのはそのまま食べられるものを出すことです。簡単な物を組み合わせて朝ごはんをステップアップさせてみましょう！



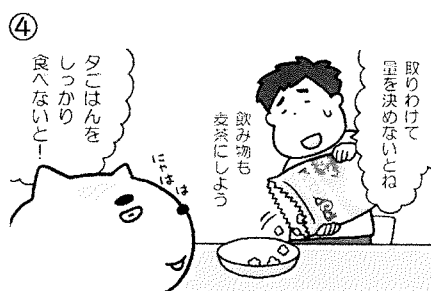
赤の食品を使ったおかず・デザート

・ハム・ツナ缶・ウインナー・ゆで卵・納豆・冷ややっこ
・ちりめんじゃこ・チーズ・牛乳・豆乳・ヨーグルト

緑の食品を使ったおかず・デザート

・トマト・きゅうり・レタス・枝豆・ゆでブロッコリー
・バナナ・キウイフルーツなどの果物

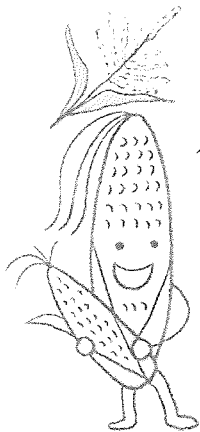
●おやつの食べすぎ飲みすぎに気をつけ、3食きちんと食べよう！



夏休み中は家でおやつを食べる機会も増えると思いますが、おやつは「3度の食事では足りない分を補うための『補食』」と考えましょう。つまり、食事がおいしく食べられるだけの余裕を持った量と時間が、おやつには大切です。

市販のおやつを食べる時に、どんな材料が使われているのか気にしていますか？ パッケージの裏の原材料表示を見て、どんな物が多く含まれているのか気にしてみるの大切なことです。

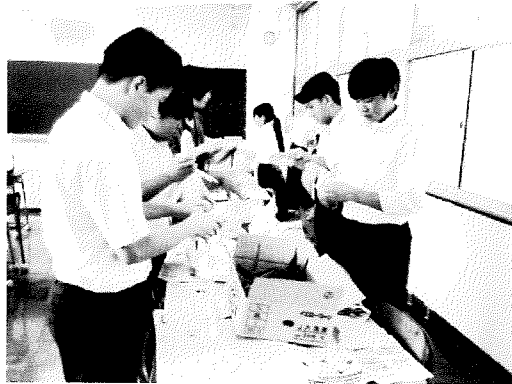
時間を決めて食べたり、何か頑張った時のごほうびとして食べたり、食べるタイミングを工夫しておやつと上手に付き合いたいですね。



どうもありがとう！

とうもろこしの皮むきボランティア

15日(火)の昼休みに、30名以上もの2年生ボランティアがとうもろこしの皮むきを手伝ってくれました。16日(水)の給食の「ゆでとうもろこし」に使う156本ものとうもろこしの皮むきをしてもらい、給食室は大助かりです。15分ほどの時間で山盛りのとうもろこしの皮をむき終わり、その手際の良さにはびっくりです。あんなにたくさんのとうもろこしの皮むきをする経験はなかなかできません。わいわいと楽しみながら貴重な経験をしてもらうことができました。



作ってみませんか？ 6月の給食レシピ

わかめのパー

【材料(作りやすい分量)】

- ・カットわかめ 20g
- ・煮干し 5g
- ・白ごま 大さじ1弱
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・酒 大さじ2
- ・みりん 大さじ3
- ・砂糖 25g
- ・水 40cc

夏野菜と豚肉の塩だれ丼

【材料(4人分)】

- | | |
|-------------|-------------|
| ・豚肉 140g | ・にんにく 1かけ |
| ・玉ねぎ 小さめ1個 | ・ごま油 小さじ2 |
| ・ピーマン 1/2個 | ・中華スープの素 少々 |
| ・赤ピーマン 1/2個 | ・塩・こしょう 少々 |
| ・ホールコーン 20g | ・片栗粉 小さじ1 |
| ・しめじ 25g | ・白ごま 小さじ1 |
| ・油 小さじ1/2 | ・ごはん 4人分 |
| ・ねぎ 4本 | |

京丹後市が発行している「『京丹後』百寿人生のレシピ」という本にも「わかめのパー」がのっています。2年生のリクエスト給食アンケートにこのメニューを書いてくれた人も！給食では簡単にできるようにカットわかめを使用しました。

【作り方】

- ①カットわかめは水で戻し、ざるにあげる。
- ②煮干しは大きければちぎって細かくする。
- ③なべに調味料と水を入れて煮立て、①②を加えて、かき混ぜながら汁けがなくなるまで煮る。
- ④仕上げに白ごまを混ぜる。

カラフルな夏野菜の入った野菜たっぷりの食べやすいどんぶりです。

【作り方】

- ①玉ねぎはスライス、ピーマン類は色紙切り、ねぎは斜め切り、しめじはほぐしてざく切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②油を熱してにんにくと豚肉を炒め、玉ねぎ、しめじ、コーンを順に入れて炒める。
- ③調味をしてからピーマンを加えて炒め、水溶き片栗粉を加えて、仕上げにねぎと白ごまを加える。
- ④ごはんの上にかけて食べる。

夏休み中も何かと忙しい中学生ですが、食事作り、食事の準備や片付けなどのお手伝いをしてみませんか？最初は時間がかかったりいろいろな失敗もしたりしながら、だんだん上手にできるようになります。上のレシピやクックパッド・京丹後市公式キッチンも参考にしてみてください。 <http://cookpad.com/kitchen/17165768>