

給食だより 夏休み号

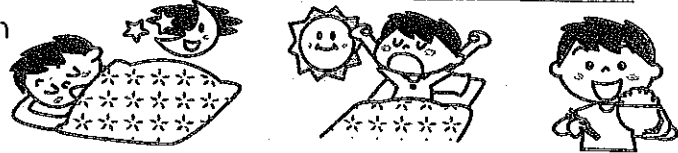
2017.7
青木小学校

いよいよ夏休み! 食生活の注意点

長い休みに入ると、生活リズムが乱れやすくなります。そこで、毎日を元気に過ごせるように、食生活で気をつけてほしいことをまとめました。規則正しい生活とバランスのよい食事で体調を整え、楽しい夏休みを過ごしてくださいね。2学期に、元気な皆さんに会えることを楽しみにしています。

早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3回の食事を必ずとりましょう。

★生活リズムを整えるには、規則正しい睡眠と食事が重要です。



食事は主食・主菜・副菜を基本にし、バランスよく食べましょう。

主食 (主に炭水化物を多く含む食品)
ごはん、パン、めん

主菜 (主にたんぱく質を多く含む食品)
肉、魚、卵、大豆料理

副菜 (主にビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む食品)
野菜、いも、きのこ、海藻料理

毎日とりましょう
★コンビニやファストフードを利用するときも、バランスを考えて選びましょう。

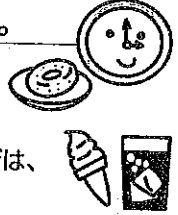
こまめに水分をとりましょう。

★甘くない飲み物(水・お茶)をこまめに飲みましょう。
★汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。



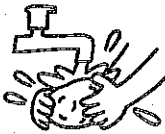
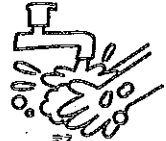
お菓子や冷たいもののとり過ぎに気をつけましょう。

★おやつは時間を決めて、とり過ぎないように!
★アイスやジュースのとり過ぎは、夏バテの原因になります。



食事のお手伝いや料理に挑戦しましょう。

★野菜や果物は流水でよく洗い、土や汚れを落としましょう。



★後片付けも忘れずに!
★生肉や加熱が必要な魚は、中心までしっかり火を通しましょう。



7月7日 1年生の試食会を行いました。

暑い中、たくさんの保護者の皆様に参加していただきました。ありがとうございました。書いていただいたアンケートの結果をお知らせします。

- ①お味はいかがですか?
25人中ちょうどよいが24人、思ったより濃いのが1人でした。
給食1食当たりの塩分の基準は2.4g以下。なかなか基準値内に納めるのが難しいのが現状です。今後も出汁をしっかり取ることで、薄味でおいしい給食作りに心がけていきたいと思えます。
- ②量はどうでしたか?
少ないが2名、ちょうどよいが23名となりました。
これからも、クラス内で、量の調節をしていきます。1年生は食欲があり、残量はほとんどありません。給食優等生の1年生です。
- ③献立表を見ますか?
25人中20人が見ると回答をいただきました。ありがとうございます。
- ④⑤お子さんと給食について話すことがありますか?また、どんなことを話しますか?
25人中20人が話すかと答えています。
どんなものを食べたか?残さず食べられたか?おかわりをしたか?など、家庭での楽しい様子が伺えました。食欲は健康のパロメーター。これからも時々給食のお話をさせていただくとありがたいです。
- ⑥お子さんの食事について気になることはありますか?
マナー、好き嫌い、食べるのが早い、遅い、箸の使い方、ぱっかり食べ等々・・・悩みは様々です。食に関心を向けていただけている様子がうかがえます。家庭と学校が足並みをそろえて、成長を見守っていきたく思います。給食だよりも、少しずつ問題解決のヒントをのせていきます。
- ⑦給食に望むことその他自由にお書き下さい。
たくさんのご意見ありがとうございました。
保護者の皆様が、「安全な給食」を希望されていることが確認できました。化学調味料(食品添加物)のこと、放射能のこと等々、心配が付きにくいことと思えます。疑問点等ありましたら、正村までお問い合わせ下さい。
*三温糖は現在煮物の等に使用しています。給食費の関係も有り、きび砂糖等への変更は難しいのが現状です。



給食の人気メニュー紹介

なっとうあえ (5人分)

ひきわり納豆	60g
もやし	100g
ほうれん草	130g
たくあん	40g
にんじん	15g
かつおぶし	4g
うすくちしょう油	大さじ3/3



- ①ほうれん草は短冊切り。人参、たくあんはせん切りにします。
- ②やさしいゆでて、水をよくしぼります。
- ③すべての材料を混ぜ合わせでき上り。
- ④野菜は何を入れてもOK。チーズ(角切り)を入れてもおいしいです。

切干し大根サラダ (5人分)

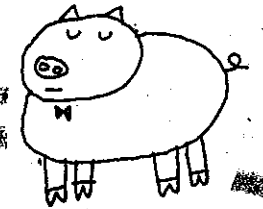
切干大根	25g
きゅうり	50g
もやし	75g
にんじん	15g
かにかま	50g
粉辛子	少々
しょう油	大さじ1
酢	大さじ3/3
ごま油	小さじ1/2

- ①切干し大根は食べやすい長さに切る
 - ②きゅうりは半月ななめ切りにして塩をふる
 - ③にんじんはせん切りにする。
 - ④かにかまはほぐしておく。
 - ⑤粉辛子(チューブでもよい)はといておく。
 - ⑥切干し大根とやさしいはさっとゆでておく。
 - ⑦Aを混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
 - ⑧材料と混ぜてでき上り。
- ※切干し大根をゆですぎないのがポイント。

うじきのマリネ (5人分)

米(茶)うじき	10g
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
しょう油	小さじ1
にんじん	25g
きゅうり	50g
キャベツ	50g
ハム(ロース)	50g
酢	大さじ1
サラダ油	大さじ3/3
しょう油	小さじ1
さとう	小さじ4

- ①うじきは、Aの調味料をさっと煮てしましておきます。
 - ②にんじんはせん切り。きゅうりは半月ななめ切り。キャベツは短冊切りにします。
 - ③やさしいは、さっとゆでておきます。
 - ④ハムは短冊切りにします。(給食では蒸しています)
 - ⑤Bでドレッシングを作り、すべてを混ぜ合わせます。
- ※酢の代わりに、レモンの絞り汁を少し入れるとさわやかになります。



豚キムチ丼の具 (5人分) 夏におすすめ

豚こま肉	200g
酒	小さじ1
にんにく	少々
生姜	少々
長ねぎ	20g
キムチ	75g
白菜	75g
にら	20g
サラダ油	少々

さとう	小さじ1/3
しょう油	大さじ1/2
酒	小さじ1
コチジャン	少々
ごま油	少々

※キムチの味で調味料を加減して下さい

- ①豚肉は2~3cmに切り酒をふっておきます。
- ②にんにく、生姜はみじん切りにします。
- ③長ねぎは小口切り。白菜、キムチ、にらは短冊切りにします。
- ④にんにく、豚肉の「順」に炒め味を付けます。

かつおと大豆のみそがらめ (5人分) 試食会で人気でした。

大豆	25g	かつお	適量
かつお	200g	しょう油	大さじ1/2
しょう油	大さじ1/2	みそ	小さじ3/3
生姜	少々(すりおろす)	しょう油	小さじ1/3
酒	小さじ1	さとう	小さじ1/3
		みりん	小さじ1

- ①かつおを角切りにして下味をつけておく。
- ②大豆はたっぷりのお湯に、ひと晩つける。
- ③大豆とかつおにかた

- ④り粉をつけて揚げる。(大豆は160~170℃で7~8分)カリッと一歩手前まであげます)広げておくとカリッとになります。
- ④お湯を煮て混ぜ合わせます。

お知らせ
給食のレシピで知りたいものがある方は、担任・お子さまを通して保健室に声をかけて下さい。
保健室