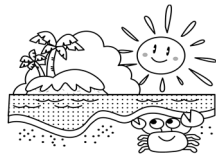
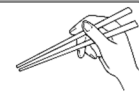




給食だより



夏休み明けは、
給食のはしを忘れずに！



平北部学校給食共同調理場

令和6年 夏休み号＜中学校＞

いよいよ夏休みが始まります。

夏休みを元気に過ごすためには、規則正しい生活や栄養バランスの良い食事がとても大切です。ポイントをしっかり覚えて元気に夏を過ごしましょう。



夏休みの食生活のポイント



① 朝食をとろう

朝食は1日の元気の源です。
しっかり食べましょう。
パン食もいいですが、腹持ちの良いごはん（和食）もおすすめです。



② 早寝早起きをしよう

夏休みも生活リズムが乱れないように早寝・早起きをしましょう。
中学生に必要な睡眠時間は、8～10時間とされています。



③ 冷たいもののとりすぎに気をつけよう

冷たいものばかりとると胃腸が弱って、食欲が低下してしまいます。
常温のものや温かいものを食べることで食欲が低下せず夏バテ予防にもつながります。



④ 栄養バランスの良い食事をとろう

主食・主菜・副菜・汁物をそろえて、バランスよく食べましょう。
4種類の組み合わせを意識することで自然と栄養バランスの良い食事になります。



間食はお菓子だけではないですよ！

間食は朝・昼・夕の3食ではとりきれない栄養素や水分を補給する役割があります。つまり、3食で十分に栄養がとれていれば、間食はとらなくても良いのです。



しかし楽しみな時間でもあるので、時間や量を決め、カルシウムや鉄などの不足しがちな栄養素を補えるものを選ぶとよいでしょう。

給食のおすすめ 減塩レシピ

～チキン南蛮～

<材料4人分>

◎とりむね肉 50g×4切
○かたくり粉 適量
○揚げ油 適量
○タルタルソース 適量

<南蛮のたれ>

○にんじん 12g } A
○玉ねぎ 20g }
○砂糖・水 各大さじ1 } B
○醤油 大さじ1 }
○酢 小さじ2と1/2 }



<作り方>

- ① にんじんは細いせん切りにし、玉ねぎはうす切りにする。
- ② 鍋にAとBを入れ沸騰させ、酢を入れて火を止める。
- ③ とり肉にかたくり粉をまぶし、170℃の油で5～6分揚げます。
- ④ とり肉が熱いうちに②のたれに浸す。タルタルソースをかける。

いわき市と兄弟都市、延岡市の郷土料理です。
ほどよい酸味が食欲をそそり暑い夏にぴったり！
酢を上手に使うと、塩分を控えることができます。

～野菜たっぷり豆乳豚汁～

(ふくしま健康応援メニューより)

<材料4人分>

◎豚もも肉 70g ○ごま油 小さじ1
○こんにゃく 80g ○みそ 36g
○にんじん 50g ○豆乳 120g
○大根 70g ○かつお節 12g } だし汁
○ごぼう 40g ○水 480g }
○長ねぎ 60g
○白菜 80g



<作り方>

- ① 水を沸かし、かつお節を加えてだしをとる。
- ② こんにゃくは短冊切りにし、下茹でする。
- ③ にんじん、大根はいちよう切り、ごぼう、長ねぎは小口切り、白菜は2cm弱のざく切りにする。
- ④ 鍋にごま油を熱し、豚肉を入れて炒め、火が通ったらごぼう、にんじん、大根、こんにゃくの順に入れて炒める。
- ⑤ だし汁を加えて煮る。具材が煮えたら、白菜を入れる。
- ⑥ みそ、長ねぎを入れ、豆乳を入れて仕上げる。

だし汁を使用し、仕上げに豆乳を加えることで、風味豊かな味わいになります。
具だくさんの汁物は調味料を減らすことができます。