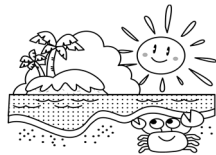




給食だより



夏休み明けは、
給食のはしを忘れずに！



四倉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
腸の働きが弱まり食欲が低下
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！

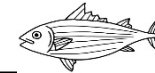
間食は朝・昼・夕の3食ではとりきれない栄養素や水分を補給する
役割があります。つまり、3食で十分に栄養がとれて
いれば、間食はとらなくても良いのです。



しかし楽しい時間でもあるので、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 魚レシピ

~かつおの揚げ浸し~



<材料4人分>

◎かつおの切り身 50g×4切
○かたくり粉 適量
○揚げ油 適量

(揚げ浸しのたれ)

○こねぎ 1本
○しょうが 少々
○砂糖・酒 各大さじ1
○醤油・みりん 各小さじ2
○白いりごま 小さじ1

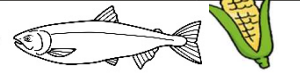


いわき市の
郷土料理です。
しょうがの香りが
食欲をそそり、
暑い夏にぴったり！

<作り方>

- ① しょうがはみじん切りにし、こねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にしょうがと調味料を入れ沸騰させ、白いりごまとこねぎを入れて火を止める。
- ③ かつおにかたくり粉をまぶし、170℃の油で5~6分揚げる。
- ④ かつおが熱いうちに②のたれに浸す。

~鮭のコーンマヨネーズ焼き~



<材料4人分>

◎鮭切り身(生鮭) 50g×4切
○白ワイン 小さじ1
○塩 2つまみ
○こしょう 少々
○大き目のアルミカップ 4枚

○玉ねぎ 50g (1/4個)
○マヨネーズ 大さじ3
○ホールコーン缶 20g
○クリームコーン缶 大さじ1と1/2
○パン粉 大さじ1
○乾燥パセリ 適量

<作り方>

- ① 生鮭に白ワイン・塩・こしょうで下味をつける。
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、マヨネーズ、クリームコーン、ホールコーン
と一緒に和えておく。
- ③ 乾燥パセリとパン粉を混ぜ合わせる。
- ④ アルミカップに①、②、③の順に入れ、トースター(強)で鮭に火が通るまで焼く。

鮭の厚み・W数で焼く時間が異なります。
火の通り具合を必ず確認してください。

鮭以外にも
白身魚で
アレンジ
することが
できます！