

# 給食だより

平成 27年 7月 3日

さいたま市立大成中学校

校長 小林 俊雄

栄養士 齊藤 和歌子

1 学期ものこりわずかになりました。急に暑さが増すこの季節は、体が暑さに慣れていないため、体調を崩しがちです。朝ごはんをしっかりと、こまめな水分補給を心がけましょう。

## ～夏バテを防ぐ食事のポイント～

食べすぎや冷たい飲み物の取りすぎは胃腸に負担がかかります。

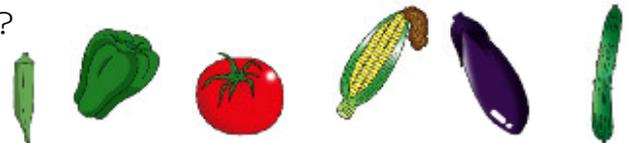
「主食・主菜・副菜」をバランスよく食べることが大切です。



※食欲がない時は・・・梅干し、レモン、お酢などの酸味成分やにんにく、ニラ、ネギなどの香り成分には食欲増進や疲労回復の効果があります。

## ◇◆「旬」の夏野菜を食べよう◆◇

夏野菜とは、夏が旬の野菜のことをいい、夏が旬の野菜には、水分やビタミン・ミネラルをたくさん含んでいたり、体を冷やしたりする効果があります。また、旬にとれたもののほうが栄養が多く含まれています。今が旬の夏野菜です。ぜひ、食卓にも取り入れてみてはいかがでしょうか？



## ★7月の給食は沖縄特集！！★ ～沖縄県の郷土料理や特産物が給食に登場します！～

2日（木）チャンプルー

チャンプルーとは??

チャンプルーは「混ぜる」や「混ぜたもの」という意味で、インドネシア語やマレー語の「チャンプルー」や「チャンポール」が語源とされています。野菜や肉、豆腐など、色々な食材を使うチャンプルーは、栄養をバランスよくとることができる沖縄の郷土料理です。

14日（水）いかの黒糖かりん揚げ

砂糖の原料の一つであるサトウキビは、甘み成分だけを取り出して精製すると白砂糖やグラニュー糖になります。サトウキビのしぼり汁を煮詰めると黒糖になり、鉄分やカルシウムなどのミネラルが豊富です。

6日（月）大豆と夏野菜のから揚げ

ゴーヤ

にがうりツルレイシともいわれるウリ科の仲間です。ゴーヤーに含まれているビタミンCは火を加えて調理してもこわれにくいといわれ、独特の苦みは、胃腸を刺激して、食欲を増進させます。

14日（水）ジューシー

ジューシーとは雑炊や沖縄風炊き込みご飯のことをいい、給食では具に豚肉やにらなどの野菜を入れて作ります。

もずくスープ

わかめや昆布などの海藻の仲間、他の海藻にくっついて育つため、「藻づく」からその名前がつけました。現在、全国生産の90%以上が沖縄県で養殖されたものです。低カロリーでミネラルと繊維質がたくさん含まれています。

## ☆☆給食の人気メニュー紹介☆☆

4月～6月の献立で人気があったメニューを紹介します。 **【ゴーヤ】\*\*\*\*\***

### 【だいずのインド風煮込み】

#### <材料 4 人分(切り方・下処理)>

- |                              |                 |                |
|------------------------------|-----------------|----------------|
| ・じゃがいも (1.5cm いちよう切り)・・・360g | ・しょうが・・・1g      | ・ケチャップ・・・36g   |
| ・豚肉 (小間)・・・120g              | ・パセリ・・・少々       | ・ウスターソース・・・20g |
| ・大豆水煮・・・120g                 | ・チキンガラスープ・・・60g | ・しょうゆ・・・6g     |
| ・たまねぎ (1cm 角切り)・・・210g       | ・植物油・・・6g       | ・三温糖・・・3g      |
| ・にんじん (1cm 角切り)・・・60g        | ・カレー粉・・・1.5g    | ・塩・こしょう・・・少々   |
| ・水・・・60g                     | ローリエパウダー・・・0.1g |                |

#### <作り方>

- ① 油をあたため、しょうが、豚肉を炒める。
- ② たまねぎ、にんじんを入れて炒め、大豆、チキンガラスープ、水を入れて少し煮たら、調味料を入れ煮込む。
- ③ 最後にじゃがいもを入れ煮込む。最後にパセリを加え、仕上げる。

### 【じゃがいもの焦がしバターしょうゆ】

#### <材料 4 人分(切り方・下処理)>

- ・じゃがいも (1.5cm 切り)・・・450g
- ・バター・・・24g
- ・しょうゆ・・・12g (小さじ2)

#### <作り方>

- ① じゃがいもは蒸しておく。
- ② バターを溶かし、しょうゆを入れて加熱する。
- ④ ①と②を和える。

### 【いそか和え】

#### <材料 4 人分(切り方・下処理)>

- ・こまつな (2cm 幅)・・・120g
- ・もやし・・・180g
- ・しょうゆ・・・13g
- ・刻みのり・・・1.8g

#### <作り方>

- ① 野菜は、それぞれ茹でて冷まし水気をきっておく。
- ② ①とのり、しょうゆを和える。

### 【こまつなとわかめのサラダ】

#### <材料 4 人分(切り方・下処理)>

- |                         |                    |            |
|-------------------------|--------------------|------------|
| ・こまつな (2cm 幅に切る)・・・180g | ・酢・・・6g (小さじ1)     | ・炒りごま・・・6g |
| ・カットわかめ・・・3g            | ・しょうゆ・・・12g (小さじ2) |            |
| ・きゅうり (輪切り)・・・60g       | ・三温糖・・・4g          |            |
| ・ホールコーン・・・60g           | ・ごま油・・・3g          |            |

#### <作り方>

- ① ドレッシングは加熱し、冷ます。
- ② 野菜をゆでて冷まし、ドレッシングとごまをあえる。