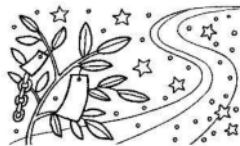


7月 給食だより



さいたま市立泰平中学校
令和3年 7月 1日

夏の到来です。夏休みが始まると、食生活も乱れがちになります。暑さに負けないためには、早寝早起きで生活リズムをととのえ、1日3食をきちんととることが大切です。メリハリのある生活で夏を乗り切っていきましょう！

夏を元気に過ごすための4か条



その1 「早寝・早起き」をしよう

もうすぐ夏休みです。夜遅くまで起きていると、生活のリズムが乱れてしまいます。学校があるときと同じ時間に就寝、起床を心掛けたいですね。

その2 毎日欠かさず「朝ごはん」

朝、起きた時の脳や体はエネルギー不足の状態です。そのため、朝食はエネルギーを補給する役割があります。また、消化器官が働くことで、排便を促す効果があります。



その3 「バランスのとれた食事」で、ぐんぐん成長

夏はあっさりとしたものを選びがち。”そうめんだけ…”では、体に必要な栄養はとれません。毎回の食事で、主食・主菜・副菜をそろえることが理想です。難しい場合は1日3回の食事のどこかで不足した食材を補いたいですね。

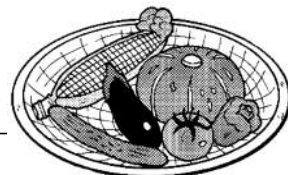
その4 「冷たいものばかり」は、体調不良を招く

つつい冷たい飲み物やアイスを食べ過ぎてしまいますが、冷たいものばかり食べていると体が冷えて胃の調子を崩してしまいがちです。冷たいものとりすぎは要注意です。



給食レシピ 紹介 ～栄養満点☆夏野菜特集～

旬の時季の野菜は栄養価が高く、味がよく、安い価格で手に入るのが特徴です。給食でも夏野菜を使った献立が多くあります。ぜひ、ご家庭でもお試しください。



「なすと豆腐の四川風」(5日の献立より)

<材料> (4人分)

- | | |
|-------------------|-------------------|
| ・なす(半月切) …100g | ・水…150g |
| ・木綿豆腐(さいの目) …1丁 | ・中華スープの素…3g |
| ・豚ひき肉(酒をふる) …150g | ・砂糖…大さじ1 |
| ・酒…小さじ1 | ・味噌…小さじ2 |
| ・しょうが(みじん切) …ひとかけ | ・テンメンジャン…小さじ2 |
| ・にんにく(みじん切) …ひとかけ | ・しょうゆ…大さじ1 |
| ・玉ねぎ(スライス) …200g | ・片栗粉(水で溶く) …大さじ1 |
| ・人参(短冊切) …50g | ・山椒粉…少々 |
| ・水煮たけのこ(短冊切) …30g | ・ごま油…小さじ1/2 |
| ・干し椎茸(水戻し) …4g | ・根深ねぎ(斜め小口切) …50g |
| ・油…小さじ1 | ・にら(3cm幅切) …20g |
| ・トウバンジャン…小さじ1/3 | |

<作り方>

- ①なすは多めの油で炒めて、取り出しておく。
- ②油を熱し、豆板醤、にんにく、生姜、豚肉を炒める。
- ③玉ねぎ、人参、たけのこ、椎茸を加えて炒め、中華スープの素を加えて煮る。
- ④調味料で味を調べ、豆腐、なす、山椒、ごま油、根深ねぎ、にらを加えて煮る。
- ⑤水溶き片栗粉でとろみをつけて仕上げる。

山椒のさわやかな辛さで
食欲アップ!



「大豆とゴーヤの唐揚げ」(6日の献立より)

<材料> (4人分)

- | | |
|-------------------|----------|
| ・ゴーヤ(半月切) …60g | ・揚げ油…適量 |
| ・水煮大豆…40g | ・食塩…少々 |
| ・小麦粉…適量 | ・こしょう…少々 |
| ・かぼちゃ(いちょう切) …60g | ・カレー粉…少々 |

<作り方>

- ①油を熱し、小麦粉をまぶしたゴーヤと大豆を揚げる。
- ②かぼちゃは素揚げする。
- ③調味料を合わせ、①、②を混ぜ合わせる。

「とうもろこしご飯」(9日の献立より)

<材料> (4人分)

- | | |
|---------|---------------|
| ・米…2カップ | ・食塩…小さじ1/2 |
| ・酒…小さじ1 | ・とうもろこし |
| ・バター…5g | (実を芯から外す) …1本 |

<作り方>

- ①米に水、酒、バター、食塩、とうもろこし、芯を入れて炊く。
- ②炊き上がったたら、芯を取り出して、よく混ぜ合わせる。

