

給食欄より

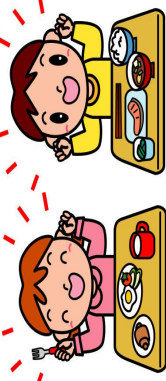
7月・夏休前

平成26年
7月 8日
常盤小給食室

1学期の給食も16日で終了!! 46日間給食とはお別れです。暑さがきびしくなると、食欲が落ち、そうめんなど、冷たくあっさりしたものを好んで食べがちになりますね。肉や魚・野菜などが少なくなるのと、たんぱく質やビタミン・無機質(カルシウム)といった栄養素が不足しがちになります。すると「夏バテ」の原因にもなります。1日3回の食事をバランスよく、きちんと心がけてください。特に夏休みのお昼ごはんは、みだれがちになります。牛乳・野菜・果物を積極的に食べるようにしましょう。～2学期は9月1日から給食が始まります～

夏を元気にすごすための食生活!

朝ごはんをしっかりと食べよう!



朝ごはんは1日をスタートさせる大切な食事です。ごはんや汁物のおかずから暑い夏には欠かせない水分補給ができます。

こまめな水分補給を心がけよう!



夏の水分補給のコツは『のどがかわく前に少しずつとること』です。ふだんは水や麦茶などどとるのがよいでしょう。

夏野菜をたっぷり食べよう!



夏の太陽をあびて育った夏野菜はビタミンやミネラルが多く『食べる水分補給』にもなります。

肉や魚・たまごなどメインのおかずをしっかりと食べる!



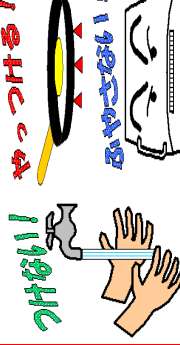
のどごしのよい冷たいソーメンやサラダばかり食べていては栄養バランスがくずれずれずまいます。揚げ物や焼き物、スパイスをきかせた料理を上手に取り入れて、おかずもしっかり食べましょう。

冷房のかけすぎに注意!

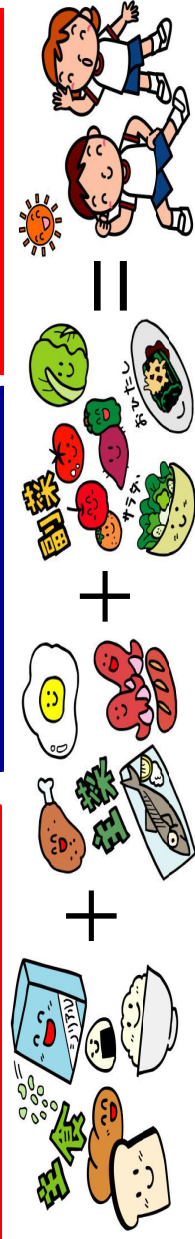


体を冷やしすぎると体調をくずすことがあります。朝夕の涼しい時間に外で体を動かし、日中の暑い時でもクーラーなどのかけすぎには注意し、寝る時はタイマーを利用しましょう。

食中毒に気をつける!



夏場は特に食中毒が多く発生します。食事や調理前の手洗いは必ず行い、肉は中までよく火を通して食べましょう。冷蔵庫を過信せず、できた料理は早く食べきりましょう。

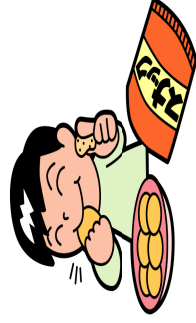


「おやつ」のじょうずな食べ方

おやつは「お八つ」とも書き、もともと昔の八つ時(2時から4時)に、気分転換を兼ね、おいしい食事をしたことから生まれたことばです。おやつ=甘い物ではありません。食事を補う意味で、牛乳・乳製品やくだものなどを取り入れカルシウムやビタミンの補給したいものです。また、「おにぎり」や「ゆでたとうもろこし」「ふかし芋」などもおすすめです。栄養のことも考えて食べられるといいですね。



やくそく①
じかんりょうと時間を決めて食べる。



やくそく②
袋のまま食べないでお皿に分けて食べる。



やくそく③
食事の前や寝る前に食べない

お料理しませよ

○たらのなんぼん漬け 食欲のなれ時おすすめ 特製オリジナルタルタレでよりおいしく



材料 4人分たらら...4切れ かたくり粉 揚げ油

タルタレの材料 にんにく...1かけ しょうが...10g ○7/15給食メニュー
ねぎ...50g いろごま...大さじ1 ごま油...大さじ1 唐辛子...小さじ1/2
さとう...20g しょうゆ...30g 酢...30g
①なべに調味料を入れて一煮立ちさせ、にんにく・しょうが・ねぎをみじん切りにしたものを加えてもう一度一煮立ちさせ、とうがらし・ごま油を入れて味をととのえる。
②たららにかたくり粉をつけて油で揚げ、①のタルタレをかけて仕上げる。



○とり肉のしモン煮 唐揚げも 予備加えて

しモンの香りでさらばさがおいしさ倍増

鶏肉(むね肉でもおいしい) 50g...4枚 (下味として酒・塩・コンヨウ)
かたくり粉 揚げ油

タルタレの材料 さとう...20g しょうゆ...20g
みりん・酒...少々 水...15g しモン...1/2こ (小さいイチョウ切り)
①とり肉に下味をつけてから、かたくり粉をまぶし油で揚げる。(普通のからあげと同じ)
②鍋に調味料を入れて弱火で煮立て、火を止める直前にきざんだしモンを加えタレを作る。
③揚げたてのとり肉に②のタルタレをからめて仕上げる。

☆うらの紙面は1学期の給食行事と試食会の報告です。