

School Lunch News

ひだまりだより

令和6年7月19日
糸島市立志摩中学校
栄養教諭 迎 晶子

暑い夏の季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。水分や食事をしっかりと、早寝早起きを心がけ、暑い夏を元気に過ごしてほしいと思います。また、冷たいものばかり食べすぎると胃腸が弱り、食欲が低下してしまうので、冷たいものとりすぎには注意が必要です。

朝食をとりましょう

朝食をとることで、寝ている間に失われた水分や栄養を補うことができます。熱中症予防のためにも、夏休み中も朝食をしっかりと、元気に過ごしてほしいと思います。



めん料理は具たくさんに

めんだけでは、たんぱく質やビタミンなどが不足して、栄養のバランスが偏りがちです。うどんやラーメン、そうめんなどのめん料理には、肉や野菜、きのこなども加えるか、1品たすと、栄養バランスがととのいます。



成長期の無理なダイエットに注意

食事や炭水化物をめくなどの無理なダイエットは、体の発育・発達が妨げられ、免疫力低下や、女子の場合は月経異常などを引き起こします。健康のためには、バランスのよい食事を取り、適度な運動をすることが大切です。

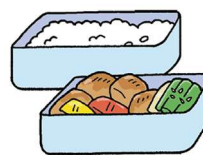


夏休み中課題として「料理に挑戦」のワークシートを準備しています

11月の「弁当の日」に向けて、夏休み中に自分で料理をつくってもらう課題が家庭科から出ています。(つくる料理は1品でもよいです。)料理や弁当のことで、保護者の方に相談があった場合はアドバイスのご協力をお願いします。

赤	緑	黄・白	茶・黒
ミニトマト 	青菜のおひたし 	粉ふきいも 	ひじきの煮物
にんじんサラダ 	ゆでブロッコリー 	かぼちやの煮物 	煮豆

弁当は、彩りを考えて、おかずを決めると、おいしそうに見えるようになります。



弁当に大活躍！卵を使ったおかず



いり卵



卵焼き



卵の中着煮



スペイン風オムレット

卵は、炒めたり、焼いたり、煮たり、いろいろな料理に使えて、栄養豊富な食品です。弁当のおかずにもぴったりです。

給食レシピ紹介 みそカツ

○材料(4人分)

- ・ぶたにく …40g×8個
- ・塩 …小さじ1/4
- ・こしょう …少々
- ・小麦粉 …大さじ2
- ・パン粉 …適量
- ☆赤みそ…24g
- ☆さとう …大さじ2と1/2
- ☆しょうゆ…小さじ1/4
- ☆酒 …大さじ1/2
- ☆にんにく…1g(すりおろす)
- ☆水 …大さじ1
- ★ごま油…小さじ1/4

○作り方

- ①みそだれを作る。鍋に☆の材料を入れ、弱火で煮る。沸騰したら火をとめ、★を入れる。
- ②豚肉に塩、こしょうをふる。小麦粉に少しの水を混ぜて、衣をつくる。
- ③肉に衣をつけ、パン粉をまぶし、170℃の揚げ油で揚げる。