

平成26年度

食育だより 7月

広島市立祇園中学校

蒸し暑い日が続く、食欲が落ちやすくなります。規則正しい生活とバランスのとれた食事を心がけ、夏をのりきりしましょう。

夏の食生活

暑いからといって、冷たい飲み物やアイスクリームばかり食べていませんか。しっかり食事をとらないと栄養が偏ってしまい、体調が悪くなり、疲れて動けなくなってしまいます。これが「夏バテ」です。

夏バテを防ぐために…



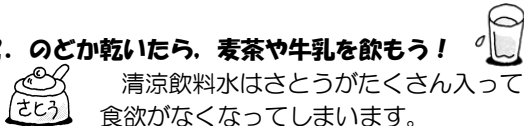
1. 朝ごはんをしっかり食べよう!

朝食は1日の活動のもとになります。朝ごはんを食べたといっても、ごはんとおふりかけや菓子パンだけでは十分な内容の朝食とは言えません。いろいろな食品を組み合わせるとるようにしましょう。



2. のどが乾いたら、麦茶や牛乳を飲もう!

清涼飲料水はさとうがたくさん入っているので、よけいにのどが渇き、食欲がなくなってしまいます。



3. 色の濃い野菜を食べよう!

不足しがちな野菜をしっかりとりましょう。色の濃い野菜は、油にとけるビタミンを多く含んでいるので、油炒めなどにしましょう。



4. 卵、肉、魚などのたんぱく質をしっかりとりよう!

そうめんやざるそばを食べるときには、たんぱく質も一緒にとりましょう。



☆発育ざかりの子どもは、1日1回の食事が「からだづくり」につながっています。赤・黄・緑の食品を組み合わせるようにしましょう。

出典：パクパク栄養指導資料（東山書房）

給食メニュー情報

今月の地場産物は「きゅうり」「なす」「ピーマン」「オクラ」です。夏に旬をむかえる野菜は、ビタミン・無機質・水分が豊富で、疲れ気味のからだの調子を整え元気してくれます。

<p>きゅうり</p> <p>きゅうりの塩もみに使われています。</p> <p>主な産地 江田島市</p>	<p>なす</p> <p>ひろしまっこ汁に入っています。</p> <p>主な産地 廿日市市・東広島市</p>	<p>ピーマン</p> <p>焼き肉に入っています。</p> <p>主な産地 東広島市・三原市・北広島町</p>	<p>オクラ</p> <p>夏野菜カレーライスに入っています。</p> <p>主な産地 安佐北区・佐伯区</p>
------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------

朝ごはんに作ってみよう

給食の献立から〈ゴーヤチャンプルー〉



＜材料 4人分＞

木綿豆腐	1/2丁
豚肉	60g
卵	S2個
キャベツ	中葉2枚
にんじん	1/6本
ゴーヤ(にがうり)	1/4本
塩	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
にんにく	1片
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/3
こしょう	少々

＜作り方＞

- 豆腐は角切り、キャベツは小さめの角切り、にんじんはせん切り、にんにくはみじん切りにする。
 - ゴーヤはわたを取って、いちょう切りにし、塩をしてさっとゆでる。
 - ごま油ににんにくを入れて香りを出し、豚肉を炒める。
 - にんじん、キャベツを加えて炒め豆腐を入れて調味し、ゴーヤを入れる。
 - 溶き卵を流し入れる。
- ★ゴーヤは、わたをきれいに取り、塩をまぶしてそのままゆでると苦みがとれやすいです。

祇園中学校の残食について ★6月★

◎人気メニュー◎

- 三色ソテー (0%)
- 蒸ししゅうまい (0%)
- キャベツのゆかりあえ (0.05%)
- シナモンパン (0.1%)
- ジャーマンポテト (0.3%)

◎残食が多かったメニュー◎

- 大豆の磯煮 (6.2%)
- 切干し大根の炒め煮 (5.9%)
- 赤だし (5.9%)
- 金時豆の甘露 (5.6%)
- みそ汁 (4.7%)

6月19日の献立

6月は食育月間なので、19日の食育の日に、昔から和食の基本となっている『一汁三菜』の献立を実施しました。これは、ごはんお汁物に三つのおかずを組み合わせたものです。ひろしまっこ汁に、小さいわしのから揚げ・金時豆の甘露・きゅうりの塩もみがつきました。また、できるだけ地場産物の食材を取り入れたので、産地の分かる段ボールを使った資料を作り掲示しました。