



平成30年7月

新見市立大佐

学校給食共同調理場

『Today's lunch』では、給食や食育に関する情報をお伝えします。大佐中学校のホームページにも、おたよりや献立表を掲載していますので、ぜひ、そちらもご覧ください。

毎日、蒸し暑い日が続いています。もうすぐ夏休みに入りますね。夏休み中も栄養のバランスを考えながら食事をし、元気に過ごしましょう。

夏こそ、牛乳!

給食がない夏休みだから



牛乳はいろいろな栄養がぎゅっと詰まった、「栄養のおたすけマン」です。食事やおやつで牛乳をコップ1杯飲むだけで栄養のバランスが整いやすくなります。給食のない夏休みだからこそ、毎日意識して牛乳を飲みましょう。

熱中症に負けない体づくりに



本格的に暑くなる前から、やや強めの運動をして、その後にコップ1杯ほどの牛乳を飲む習慣を続けることで、体の血液量が増え、汗をかきやすい体になります。熱中症の予防にも効果があるそうです。

写真は、以前、給食にでた時の、豚キムチ・牛乳・ナムル・すいかの献立です。ご家庭でもぜひ、給食のような組み合わせにしてみてくださいいかがでしょうか!



成長期の今だから



牛乳には体を作るもとになるたんぱく質やカルシウムが豊富です。牛乳のカルシウムは体に吸収されやすく、丈夫な骨をつくるためには欠かすことができません。とくに成長期にあるみなさんにはぜひ飲んでほしい食品です。

ビタミンパワーで夏を健康に!



夏ばてを防ぐビタミンB1
豚肉には体がエネルギーをつくる時に欠かせないビタミンB1が豊富です。また消化吸収しやすい鉄分(ヘム鉄)を多く含みます。

栄養の宝庫レバー



レバーにはビタミンA、ビタミンB2、「発育のビタミン」ともいわれる葉酸、ナイアシン、ビタミンB12などが豊富です。まさに栄養の宝庫です。



家計にやさしいたんぱく質源!

豚肉はアミノ酸バランスのよい、良質なたんぱく質源。価格も手ごろで、育ち盛りの子どもたちの強い味方です。



脂肪は効率のよいエネルギー源!

豚肉の脂肪は酸化されにくい特徴があり、風味も増すため料理によく使われます。食の細い子どもや、暑くて食欲がないときに効率のよいエネルギー源にもなります。



給食レシピ紹介

学校給食の小学校高学年の分量をのせています。ぜひ作ってみてください。

豚キムチ丼

【材料】 (4人分)

- ごはん・・・750g
- 豚もも肉・・・250g
- しょうが・・・5g (1/2かけ)
- にんにく・・・3g (1/4かけ)
- 酒・・・5g (小さじ1)
- しょうゆ・・・6g (小さじ1)

- 白菜キムチ・・・150g
 - たまねぎ・・・200g (中1個)
 - にら・・・50g (1/2束)
 - ごま油・・・4g (小さじ1)
 - しょうゆ・・・少々
- (キムチの味で加減してください)



【作り方】

- 豚肉を1口大に切る。しょうが、にんにくはすりおろす(チューブでも良い)。
Aの材料をあわせて、肉にもみこみ、下味をつける。
- たまねぎはうす切り、にらは3cmの長さに切る。キムチは食べやすい大きさに切る。
- フライパンにごま油をひいて豚肉、たまねぎをいためる。炒まったら、キムチも加える。
味の様子をみながら、しょうゆを加える。最後ににらを加えて炒める。
- 丼にごはんを入れ、ごはんの上に③をのせる。