

8・9月給食だより



令和3年度
松陵中学校

夏休みが終わって、1学期の後半がスタートしました。まだまだ暑い日が続く、暑さの影響で体調をくずしやすくなっている人もいます。

早寝・早起きはもちろんのこと、1日3食きちんととって規則正しい生活を心がけましょう。

8.9月の目標 生活リズムを整えよう



朝ごはんは、体全体を目覚めさせ、午前中を元気に過ごすためのエネルギーとなる大切な役割があります。下の①～⑳のカードの中から、メニューを選んで、体が元気になるバランスのよい朝ごはんを考えてみましょう!

① ごはん	② おにぎり	③ うどん	④ トースト	⑤ コーンフレーク
⑥ 牛乳	⑦ 野菜ジュース	⑧ シチュー	⑨ みそ汁	⑩ カップスープ
⑪ めだまやき	⑫ ウインナー	⑬ やき魚	⑭ なっとう	⑮ チーズ
⑯ サラダ	⑰ くだもの	⑱ ヨーグルト	⑲ おひたし	⑳ おかし

バランスをよくするには……主食、主菜、副菜、汁物(飲み物)を組み合わせる!

エネルギーになる主食(①～⑤)、体をつくるもとになる主菜(⑪～⑭)、体の調子をととのえるもとになる副菜(⑯⑰⑱)そして汁物(飲み物)(⑥～⑩)がそろっているか、確認しましょう。その他に⑮チーズと⑱ヨーグルトはカルシウムを補うことができます。⑳のおかしは朝ごはんにはならないのでおかし以外のものから選びましょう。

成長期に大切な栄養素

成長期のみなさんには、どの栄養素も欠かせない物ですが、特に大切にしないといけない栄養素があります。それが、**カルシウム**と**鉄分**です。

カルシウムの
99%
骨と歯にあります!

みなさんの骨は今のび盛り。また、永久歯は、文字どおり一生付き合っていく歯です。体内のカルシウムのほとんどが骨と歯にあるので、不足しないように気をつけたいですね。

カルシウムが多い食品大集合!

昔からほうれん草には鉄分が多いと言われていますが、植物性食品に多く含まれている非ヘム鉄という鉄分は、吸収されにくい性質があります。そのため、ほうれん草だけでは十分ではありません。動物性食品(レバーや魚介類など)に多く含まれるヘム鉄という鉄分もしっかりとりましょう。

鉄分不足はほうれん草でOK?

間食でとりたい!

ドライフルーツ入りヨーグルト
桜えび&あさり入りチーズピザ

食事で不足しがちなカルシウムと鉄分は、間食で取り入れてみましょう。牛乳に、小松菜やレモン、りんごなどを加えたミックスジュースも良いです。

献立紹介 ～ かぼちゃのそぼろ煮

<材料 4人分>

かぼちゃ	200g
鶏ひき肉	110g
にんじん	70g
玉ねぎ	130g
糸こんにゃく	110g
グリーンピース	20g
油	適量
さとう	大さじ1
しょうゆ	大さじ1強
みりん	小さじ1/2
酒	小さじ1
水	90cc

<作り方>

- ① かぼちゃは2～3cm角、にんじんはいちょう切り、玉ねぎは千切りにする。糸こんにゃくは、さっと茹でて水を切っておく。
- ② 鍋に油を熱し、鶏ひき肉を入れ軽く炒めた後、にんじん、玉ねぎ、糸こんにゃくを入れて炒め、水を入れて煮る。人参がやわらかくなったら、かぼちゃと調味料を入れて煮込む。
- ③ かぼちゃに味がついたらグリーンピースを入れて煮て、できあがり。

今年も昨年に引き続き、敦賀市と美浜町の生産者の方々に、かぼちゃ生産のご協力をいただいています。カロチンや糖質が多く含まれています。

