

給食だより

令和5年 7月
岡山市立上道学校給食センター

いよいよ夏本番。暑さがきびしくなってくる季節になりました。気温や湿度が高いと、体が疲れやすく、食欲が落ちやすくなります。あまり欲しくないからといって、食べなかったりめん類だけ食べてすませたりしていると、かえって疲れやすい体になってしまいます。

また、疲れを回復するために、一番大切なことは「睡眠」です。疲れがたまりやすい夏こそ、しっかり食べてぐっすり寝て、規則正しい生活習慣を心がけましょう。



7月の献立目標

夏の食事について考えよう

旬の夏野菜から元気をもらおう！

夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、暑い夏に疲れた体を元気にしてくれるパワーをもっていて、汗で失われやすい水分やビタミン・ミネラル類を多く含んでいます。

いろいろな夏野菜をすすんで食べて、暑さに負けないパワーをチャージしましょう！



7月の給食にも
いろいろな夏野菜
が登場します！

夏を元気に過ごすには



朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

ビタミンC

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など

野菜、果物、いも類など



冷たい物のとり過ぎに気をつける

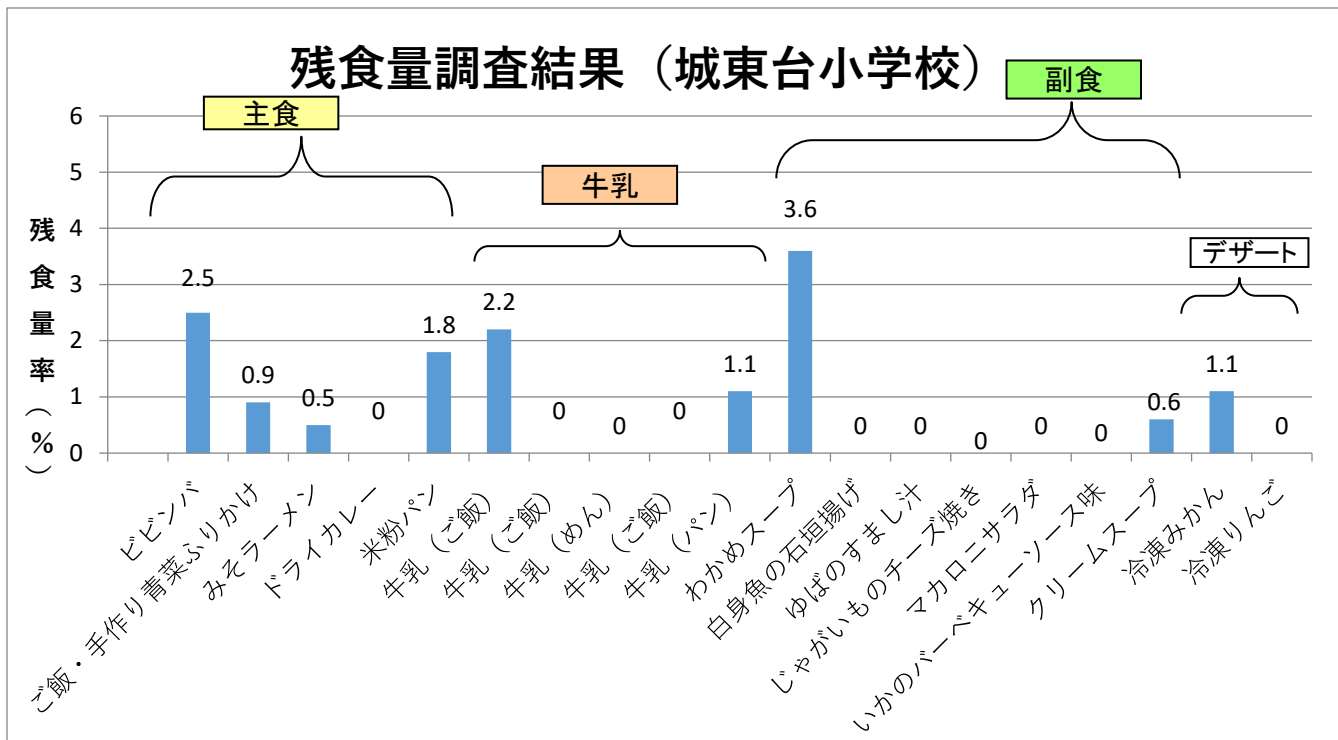


★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。



R4・6 城東台小平均残食量率 1.7% ⇒ R5・6 城東台小平均残食量率 0.9%

昨年度に比べて残食率が下がりました。給食委員会の児童が毎日、放送で献立についてのお知らせをしたり、担任の先生を中心に細やかな配食の工夫をしてくださったりなど、さまざまな取り組みの結果だと考えられます。

特に牛乳の残りが昨年より少なくなっています。牛乳が苦手という子どももいるのですが、がんばって飲んでいるようです。成長期にある児童・生徒のために毎日の給食についている牛乳です。引き続き残さずに飲んでほしいと思います。

～ 今月の給食レシピ ～

旬(夏)の魚料理	あじの南蛮漬け	主菜																												
	<p>(分量) (4人分)</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td>あじ(切身)</td><td>4切</td> <td>たまねぎ</td><td>40 g</td> </tr> <tr> <td>酒</td><td>小さじ1</td> <td>ピーマン</td><td>20 g</td> </tr> <tr> <td>食塩</td><td>少々</td> <td>赤ピーマン</td><td>20 g</td> </tr> <tr> <td>かたくり粉</td><td>適宜</td> <td>三温糖</td><td>小さじ2</td> </tr> <tr> <td>揚げ油</td><td>適宜</td> <td>酢</td><td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>サラダ油</td><td>少量</td> <td>濃口しょうゆ</td><td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td></td><td></td> <td>一味とうがらし</td><td>少々</td> </tr> </table>	あじ(切身)	4切	たまねぎ	40 g	酒	小さじ1	ピーマン	20 g	食塩	少々	赤ピーマン	20 g	かたくり粉	適宜	三温糖	小さじ2	揚げ油	適宜	酢	大さじ1	サラダ油	少量	濃口しょうゆ	大さじ1			一味とうがらし	少々	A
あじ(切身)	4切	たまねぎ	40 g																											
酒	小さじ1	ピーマン	20 g																											
食塩	少々	赤ピーマン	20 g																											
かたくり粉	適宜	三温糖	小さじ2																											
揚げ油	適宜	酢	大さじ1																											
サラダ油	少量	濃口しょうゆ	大さじ1																											
		一味とうがらし	少々																											
<p>(作り方)</p> <ol style="list-style-type: none"> ① あじの切身に下味(酒・塩)をつける。 ② たまねぎ、ピーマン、赤ピーマンは薄切りにする。 ③ ①にかたくり粉をまぶし、170℃の油で揚げる。 ④ フライパンにサラダ油を入れ、②を軽く炒め、Aを加えて煮る。 ⑤ ③に④のたれをかける。 		小あじを骨ごと じっくり揚げても おいしいよ！																												
<p>副夏 さっぱりおいしい魚レシピ!</p>																														