



食べてみんな元気

食育だより
令和5年7月号
知立市学校給食センター



いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからとクーラーのきいた部屋でごろごろしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、元気に楽しい毎日を過ごしてください。

スポーツと食事

夏休みは、部活動やスポーツの大会に参加する機会が多くなります。大会で力を発揮するためには、栄養バランスがよく、エネルギーを多くとる食事が必要です。さらに、つけたい力に合わせて、食品をプラスするといいでしょう。毎日、どんな食事をしたらいいか紹介します。



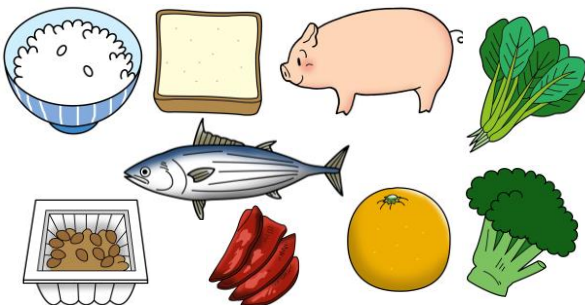
献立例

ごはん、こまつなとしめじのみそ汁、豚のしょうが焼き、つけ合わせ（キャベツとブロッコリー）、しらす入りわかめサラダ、冷ややっこ、オレンジ、牛乳
※炭水化物やたんぱく質、不足しがちなカルシウム、鉄、ビタミン類をしっかりととりれます。

★持久力をつけたい場合

エネルギーのもとになる

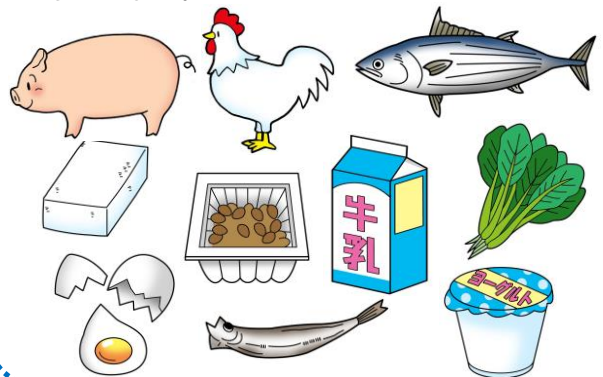
炭水化物、エネルギーづくりをスムーズにしてくれるビタミンB群やビタミンC、貧血を予防する鉄をとるといいでしょう。



★筋力・瞬発力をつけたい場合

筋肉をつけるため、たんぱく質

を多くとり、骨を強くするためにカルシウムをとりましょう。



※食事以外には、こまめに水分補給することや、きちんと体を休めることも大切です。

7/7 七夕「そうめん」に込める願い



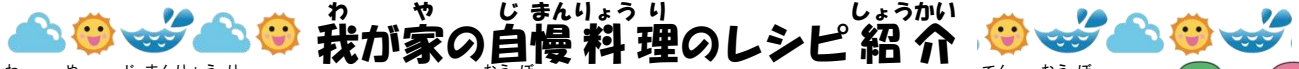
七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「素餅」というお菓子が、七夕の儀式でお供えされたことにちなんでいます。素餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。給食では、そうめんが入った「天の川汁」がです。お楽しみに。



素餅



※裏も読んでね。



我が家の自慢料理のレシピ紹介

我が家の自慢料理に、たくさんのご応募ありがとうございました。139点の応募があり、10点を9月から3月の学校給食に採用する予定です。また、他にも魅力的な料理がありましたので、その一部を紹介いたします。ぜひご家庭で作ってみてください。



朝ごはん部門

カレーパスタ

来迎寺小学校 1年 高村 宏太さん

＜材料 2人分＞

- ・スパゲティ 200g
- ・ブロッコリー 小房6個
- ・ホールコーン 100g
- ・豚こま肉 100g
- ・和風だし汁 50ml

- ・ケチャップ・とんかつソース・みりん・しょうゆ 各小さじ2
- ・残りのカレー お玉4杯
- （または、カレールウ2皿分を和風だし400mlでといた物）

＜作り方＞

- 下準備・ブロッコリーは小房に切る。豚肉は一口大に切る。
- ①フライパンで豚肉を炒める。肉の色が変わったら、ブロッコリー、コーンを入れてさっと炒める。
 - ②①に和風だし汁を入れて、混ぜながらブロッコリーに火を通す。汁気が半分くらいになるまで火を通す。
 - ③②にAの調味料と残りのカレーを入れて煮る。
 - ④ゆでたスパゲティを入れて、混ぜ合わせれば完成。

★ブロッコリーやコーンは冷凍を使うとさらに便利です。

厚揚げとチンゲン菜の中華炒め

ハツ田小学校 6年 ムラカミ アツシさん

＜材料 2人分＞

- ・チンゲン菜 200g
- ・ちくわ 2本
- ・厚揚げ 1/2個
- ・水 50ml
- ・片栗粉 大さじ1/2
- ・鶏がらスープの素 小さじ1
- ・オイスターソース 大さじ1/2
- ・ごま油 小さじ1
- ・サラダ油 小さじ1

＜作り方＞

- 下準備・厚揚げは油抜きし、1cm幅に切る。チンゲン菜は葉と莖にわけ、4cm幅に切る。ちくわは1cm幅に切る。
- ①フライパンにサラダ油を入れて熱し、チンゲン菜の莖と厚揚げ、ちくわを入れて炒める。莖がしんなりしたら、葉とBの調味料を加えて炒め合わせる。
 - ②全体に味がなじんだら、Aの調味料を加えて弱火で混ぜ合わせ、とろみがついたら完成。

★チンゲン菜は、朝ごはんに使いやすい野菜です。

地元の味部門

大豆入りピーマンの肉詰め

猿渡小学校 3年 上田 倅生さん

＜材料 2人分＞

- ・ピーマン 4個
- ・豚ひき肉 200g
- ・大豆の水煮 60g
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・片栗粉 適量
- ・こしょう 少々
- ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・サラダ油 大さじ1

- ・オイスターソース 大さじ1
- ・鶏がらスープ(有塩) 150ml
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・おろしにんにく 小さじ1

★中華風のたれが絡んで、ごはんがすすみます。

＜作り方＞

- 下準備・ピーマンは縦半分に切り、へたと種をとる。大豆は荒く刻む。玉ねぎはみじん切りにし、片栗粉を大さじ1ふる。Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ①ピーマンの内側に片栗粉をふる。(余分な粉は落とす)
 - ②ボウルに豚ひき肉、刻んだ大豆、玉ねぎ、こしょう、しょうゆを入れてよく混ぜる。
 - ③ピーマンに②をしっかり詰めて、表面に片栗粉を少しまぶす。
 - ④フライパンにサラダ油を入れて熱し、肉の面を下にして並べて焼く。
 - ⑤肉にしっかり焼き色がついたら、Aの調味料を入れ、ふたをして蒸し焼きにする。(※ピーマンの面を下にして焼くと水分がでて形が崩れ、はがれやすくなるので、肉の面だけ焼く。)
 - ⑥2分経ったら、ふたをとり、強火にして煮絡める。
 - ⑦とろみがついたら火をとめて、お皿に盛りつけたら完成。

れんこんとうふバーグ

ハツ田小学校 6年 深谷 紗希さん

＜材料 2人分＞

- ・鶏ひき肉 150g
- ・ねぎ 5cm分
- ・豆腐 80g
- ・にんにく 1かけ
- ・おろししょうが(チューブ) 1cm
- ・片栗粉 大さじ1
- ・ごま油 大さじ1
- ・塩 小さじ1/2
- ・れんこん 長さ約5cm分

＜作り方＞

- 下準備・豆腐の水気をきる。れんこんは、皮をむいて5~6mmの角切りにする。ねぎはみじん切りにする。
- ①鶏ひき肉に塩を入れて、ねばりがでるまで混ぜる。
 - ②①にねぎ、豆腐、れんこん、にんにく、しょうが、ごま油、片栗粉を入れて混ぜる。
 - ③フライパンに分量以外の油を入れて熱し、②をスプーンですくって入れて、両面を焼く。火が通ったら完成。

★食べた時に、れんこんのシャキシャキとした食感が楽しいです。