

宇土

ぱくぱく通信

給食センター
作成者：松本

食育月間の取組紹介

6月は食育月間でした。給食センターでは、テーマに沿って特別なメニューを実施しました。給食を通して、いろいろな食べ物や料理のを知り、体や健康と食事について、考える機会にしてほしいと思います。献立を工夫しています。おうちでも話題にしたいだけると嬉しいです。6月からは、食に関する指導で学校の授業に参画しています。各学校の実態に合わせて、授業等を行う予定です。

花園小2年生での授業の様子
学活「食べ物のはたらきを知ろう」



みなさんと一緒に勉強するのを楽しみにしています！



夏の食生活のポイント

もうすぐ夏休みです。夏休み中も元気に過ごすには、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事、そして十分な睡眠をとることが大切です。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夜の3回の食事をしっかりととり、暑い夏を乗り切りましょう。

朝食をとろう

朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。



早寝や早起きをしよう

生活リズムが乱れないように早寝早起きをしましょう。



冷たいもののとりすぎに気をつけよう

冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。



栄養バランスのよい食事をとろう

主食・主菜・副菜・汁物をそろえてバランスよく食べましょう。



熱中症予防のための水分補給

普段の水分補給は、水や麦茶にしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は、糖分が多いので、水の代わりに飲むと糖分のとりすぎになります。



Let's Cook!

給食レシピ



7月の給食メニュー タコライス

<材料> 4人分

- 豚ひき肉 250g
- たまねぎ 120g
- ピーマン 30g
- にんにく・しょうが 少々
- トマトケチャップ 45g(大 2.5)
- ウスターソース 12g(小2)
- 三温糖 5g(大 1/2)
- こいくちしょうゆ 10g(小2)
- チリパウダー 2~3g(小1程度)
- タバスコソース 少々
- サラダ油 4g(小1)
- ※ 大・・・大さじ、小・・・小さじ

給食では、お肉の一部に大豆フレークを使用しています。

<作り方>

- ① たまねぎ、ピーマンはみじん切りに切っておく。
- ② 熱したフライパンにサラダ油をひいて、すりおろした(またはみじん切りにした)にんにく・しょうがを入れ、ひき肉を炒める。火が通ったらたまねぎを入れてしんなりしたら、調味料を入れて炒め、ピーマンを入れて水分が飛ぶまで炒めて出来上がり。

★温かいご飯にレタスやカットトマト、タコライスの具をのせて、チーズを散らして食べるとおいしく食べられます。

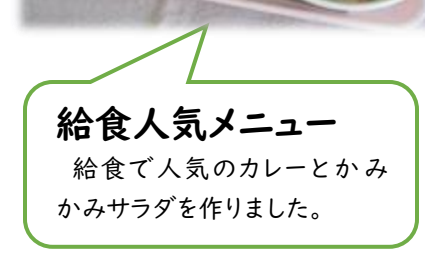


ふるさとくまさんデー・八代

八代特産のい草そうめんと全国第一位の生産量を誇るトマトを使ったサラダです。

セレクトデザート

たんぱく質が豊富な「豆乳ムース」と、ビタミンCが豊富な「マンゴプリン」のどちらかを選んでもらいました。



給食人気メニュー

給食で人気のカレーとかみかみサラダを作りました。

うどんうまかデー・なす

宇土産なす(PC 筑陽)を80kg使って、うまみたっぷりのマーボーなすを作りました！

パリオリンピック応援メニュー

今年の夏にパリオリンピック・パラリンピックが開催されますので、『フランスの料理』を作りました。