



給食だより



8月



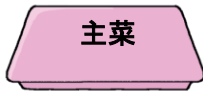
岩沼市立岩沼北中学校
令和4年7月20日
文責 栄養士 本田 薫

いよいよ36日間の夏休みが始まります。2学年では、家庭科の授業で「献立作成」について学びましたが、夏休み中に普段はできない食体験を増やしてみませんか？栄養バランスや食べる人のことなどを考えて、献立や調理の計画を立ててみましょう。



献立の立て方

- 主食→主菜→副菜→汁物の順に献立を考えてみましょう。
- 6つの基礎食品群がそろっているか確認し、不足している場合は補いましょう。



ごはん、パン、めんなどの「主食」、魚や肉、卵などを使った「主菜」、野菜などを使った「副菜」、「汁物」を決めます。

食品を体内でのおもな働きによる「6つの基礎食品群」にわけ、足りない食品群がある場合は、食品を加えたりおかずをかえたりしてバランスをよくします。



| 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 |
|---|-------------------------------------|-----------------|-----------------------------|----------------------------------|-----------------------------|
| 魚・肉・卵・豆・ 豆製品 (男 330g) (女 300g) | 牛乳・乳製品・ 骨ごと食べる魚・ 海藻 (400g) | 緑黄色野菜 (100g) | その他の野菜・ 果物・きのこ (400g) | 穀類・いも・砂糖 (男 700g) (女 650g) | 油脂・種実 (男 25g) (女 20g) |
| | | | | | |

< 献立を決める時のポイント >

※()・・・中学生が1日にとりたい食品の量

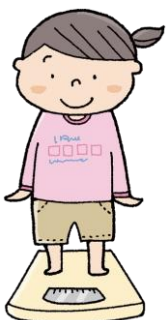
「栄養バランス」、「調理法」、「季節感」、「予算」、「調理にかかる時間」、「予算」、「料理の組合せ」

夏休み中も規則正しい生活を

「**体重記録表**」「**生活習慣チェックリスト**」
「**食事日誌**」は栄養掲示板にあります。
☆ご自由にお取りください。

夏休みに入っても、学校がある日と同じように「はやね・はやおき・朝ごはん」を心がけましょう。

☆健康管理のために、自分でできる4つの生活習慣に取り組んでみるのも一つの方法です。



①体重をモニターしよう

②毎日、朝ごはんを食べよう

③身体を動かす機会を増やそう

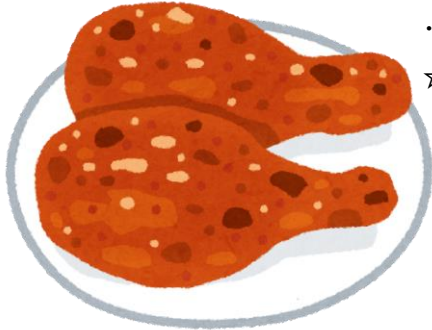
④暴飲暴食はやめよう

北中給食甲子園で選ばれた献立の中から、レシピを紹介します。ぜひ、夏休み中にご家庭でも作ってみてください。



「北中大賞」レシピ

タンドリーチキン



< 材料(4人分) >

・鶏むね肉 50g×4枚

☆漬け込みダレ

・カレールウ 10g
 ・にんにくおろし 小さじ 1/2 (2g)
 ・コンソメ(顆粒) 小さじ 1 (4g)
 ・ケチャップ 大さじ 1 と 1/2 (27g)
 ・ヨーグルト 大さじ 4 (60g)
 ・中濃ソース 大さじ 1/2 (10g)

・油 適量

< 作り方 >

- ①カレールウを細かく刻む。
- ②漬け込みダレの材料を混ぜ合わせる。
- ③肉を漬け込みダレにつけ、冷蔵庫で1時間ほどおく。
- ④フライパンに油をしき、肉を焼く。
 ※180℃に熱したオーブンで焼いてもよい。

肉をたたいてから漬け込むと、柔らかくなり味もしみこみやすくなります。ささみやもも肉でも作れます。

「ワールド賞」レシピ

甘辛ビビンうどん



< 材料(4人分) >

☆肉みそ

・鶏ひき肉 250g
 ・ごま油 小さじ 1 (4g)
 ・しょうがおろし 小さじ 1/2 (2g)
 ・にんにくおろし 小さじ 1/2 (2g)
 ・中華だし(顆粒) 小さじ 1 (4g)
 ・コチュジャン 大さじ 1/2 (12g)
 ・みそ 小さじ 2 (12g)
 ・砂糖 大さじ 1 (9g)
 ・みりん 小さじ 2 (12g)
 ・かたくり粉 大さじ 1/2 (4g)

☆トッピング

・きゅうり(千切り) 1本
 ・もやし 1/2 袋
 ・にんじん(千切り) 4cm
 ・ゆで卵 2個

冷凍うどん 4玉

< 作り方 >

- ①トッピングの“もやし”と“にんじん”は、ゆでて水気をしぼる。
- ②肉みそを作る。
 A) フライパンにごま油・しょうが・にんにくを入れ火にかけ香りが出たら鶏ひき肉を加えて炒める。
 B) A に中華だし、コチュジャン、みそ、砂糖、みりんを混ぜ合わせたものを加えて味付けをする。
 C) B に水溶性片栗粉を加えてまどめて完成!
- ③お皿にうどんを盛り、②とトッピングを盛りつけて完成!

暑い日は麺類が食べたくりますが、麺だけでは栄養バランスが偏ってしまいます。

甘辛ビビン麺は、肉みそ・ゆで卵・野菜をトッピングしているので「主食・主菜・副菜」がそろい栄養バランスのよい一品です。夏休み中も、栄養バランスに気を付けて食事をしましょう!