

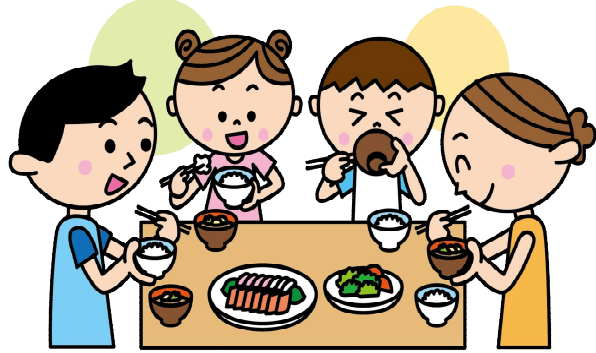
きゅうしょくだより

令和5年7月号
日の出町学校給食センターNo.3
☎ 042-597-3414

夏休みの食生活

～元気に過ごすためのポイント～

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べたりしていると、夏バテを起し、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。



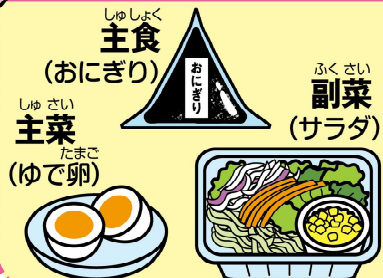
1日3回の食事を規則正しくとろう！

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつのおよそ量は1日200kcal程度です。

栄養のバランスを考えよう！

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。

コンビニで購入する場合(例)



<p>主食</p> <p>(主にエネルギーのもとになる食品)</p> <p>ごはん・パン・めん類</p>	<p>主菜</p> <p>(主に体をつくるもとになる食品)</p> <p>肉・魚・卵・大豆</p> <p>中心としたおかず</p>	<p>副菜</p> <p>(主に体の調子を整えるもとになる食品)</p> <p>野菜・きのこ・いも・海藻類</p> <p>中心としたおかず</p>	<p>果物・乳製品</p>
---	--	--	----------------------

カルシウムをとろう！

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

カルシウムを多く含む食品

食事のお手伝いや料理に挑戦しよう！

家にいる時間が長くなるので、ぜひ食事のお手伝いや料理に挑戦してほしいと思います。おうちの人と相談し、できることから始めましょう。



お手伝い例

<p>買い物に行く</p>	<p>食器の準備・後片づけ</p>	<p>野菜を洗う・皮をむく</p>
<p>ご飯を炊く</p>	<p>料理を盛りつける</p>	

*包丁や火を使うときは、おうちの人と一緒にいきましょう。

令和5年7月学校給食用予定食材の産地のお知らせ

日の出町では、給食食材納入業者の方々と連携しながら、産地や加工地を確認して、より安全性の高い食材を選定しています。

現在、国が定めた放射性物質の「規制値」を超えるものは、出荷制限などの措置がとられ、市場には流通されない取り組みがなされています。

なお、日の出町の学校給食で使用する主な食材の産地につきましては次のとおりです。生鮮食品は当日に産地が変更することもあります。

○主食

米	青森県(令和4年度産)		麦	佐賀県産	
パン(小麦粉)	アメリカ	カナダ	ソフトめん	アメリカ	オーストラリア
マカロニ	アメリカ	カナダ	スパゲティ	アメリカ	カナダ
ピーフン	タイ		しゅうまいの皮	アメリカ	カナダ
七タゼリー	国産		そうめん	オーストラリア	カナダ

○牛乳類

牛乳	栃木県	生クリーム	北海道	チーズ	オランダ他
豆乳	国産	ヨーグルト	国産	バター	北海道

○肉類

豚肉	群馬県	ベーコン	茨城県	鶏肉	宮崎県
	茨城県	ウィンナー	茨城県		青森県
	栃木県				

○魚介類

えび	インド他	いか	ペルー	竹輪	アメリカ
桜海老	国産	かつお節	鹿児島県	しゃけ	チリ
ツナ	中西部太平洋	ちりめんじゃこ	インドネシア	さば	北海道他
なると	国産				

○卵類

鶏卵	栃木県	うずら卵	千葉県他	液卵	栃木県
----	-----	------	------	----	-----

○野菜類

じゃが芋	長崎県他	さやいんげん	ポルトガル	とうもろこし	千葉県他
玉ねぎ	佐賀県他	きゅうり	群馬県他	チンゲン菜	千葉県
にんじん	千葉県他	小松菜	茨城県	糸みつば	静岡他
キャベツ	群馬県他	青ピーマン	茨城県	レンズ豆	カナダ
しょうが	高知県	白菜	長野県	はるさめ	タイ
にんにく	香川県	あぶらあげ	岩手県	生揚げ	岩手県
長ねぎ	茨城県他	大豆たんぱく	北海道	なす	栃木県他
もやし	群馬県	ごま	エチオピア他	かぼちゃ	群馬県他
とうふ	国産	れんこん	茨城県	にら	茨城県他
トマト	北海道他	みょうが	高知県	ズッキーニ	群馬県他
セロリ	長野県	とうがん	愛知県	にがうり	長野県他

○果物類

冷凍みかん	熊本県				
-------	-----	--	--	--	--

○海藻類

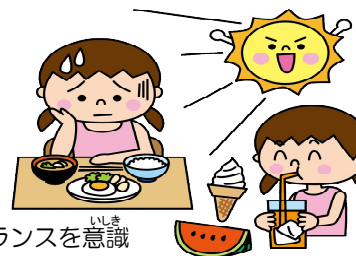
わかめ	徳島県他	焼きのり	佐賀県	昆布	北海道
-----	------	------	-----	----	-----

○きのこ類

しめじ	長野県	マッシュルーム	千葉県	えのきたけ	長野県
きくらげ	熊本県	しいたけ	大分県		

食欲が落ちていませんか？

夏バテを防ぐには、食事をしっかりとることが基本です。しかし、暑さで食欲がわかないという人も多いのではないのでしょうか。ついつい冷たい物ばかり口にしたりしますが、冷たい物を取り過ぎると、胃腸が冷えて消化が悪くなり、さらに食欲が落ちてしまう原因になります。食欲がないときは量より質を重視し、栄養バランスを意識して食べるようにしましょう。



食欲を増す工夫

食欲を刺激する！

香辛料や香味野菜、酸味のある物は、唾液の分泌を促し、食欲を刺激してくれます。



食事の彩りを意識！

「おいしそう」と思う見た目も大切です。赤・黄・オレンジといった暖色系の色には、食欲を増す効果が期待できます。



香辛料

トウガラシ



こしょう カレー粉

香味野菜

青じそ、しょうが



にんにく みょうが ねぎ

酸味のある食べ物

酢、梅干し



お酢 レモン

楽しく食べる！

家族や仲間と一緒に楽しい雰囲気です。食卓を囲むのはもちろん、音楽をかける、ランチョンマットを敷くなど、いつもと違う食卓の演出も、食欲増進につながります。



給食センターの人気メニュー紹介

イタリアンスープ (5人分)

材料	分量(g)	目安量	切り方等
ベーコン	15 g	ハーフ2枚	5mm幅
玉ねぎ	150 g	中3/4個	1/4 3mm
にんじん	75 g	中1/2本	千切り
ホールコーン	60 g	大さじ4	
卵	100 g	2個	
乾燥パン粉	12.5 g	大さじ3	合わせて溶く
粉チーズ	10 g	大さじ2	
塩	4.5 g	小さじ1弱	
白こしょう	少々		
バイタン	75 g		*バイタンは、鶏と豚でとった、濃縮白濁スープです。ご家庭では、鶏がらスープの素などで代用し、塩分を調整してください。
水	600 g	3カップ	
パセリ乾燥	少々		仕上げ



給食で人気のイタリアンスープの作り方を紹介します！



【作り方】 7777の理由は、卵にパン粉と粉チーズを混ぜているから。おうちでもぜひお試しください！

- ① ベーコンをから炒りし、玉ねぎ・人参を加えて炒める。
(*ベーコンから出る脂が少なく炒めにくい場合は、植物油を少量足してください。)
- ② 水とバイタンを加え、コーンも加えて煮る。
- ③ 卵・パン粉・粉チーズを合わせたものを、かきたま汁のように流し入れ、調味し、仕上げにパセリをふる。
*乾燥パセリでなく、生のパセリをみじん切り(小さじ1.5)にして卵に混ぜてもキレイです。



HPはこちら