



7月 給食だより

令和4年7月
袖ヶ浦市立学校給食センター

夏休みの食生活

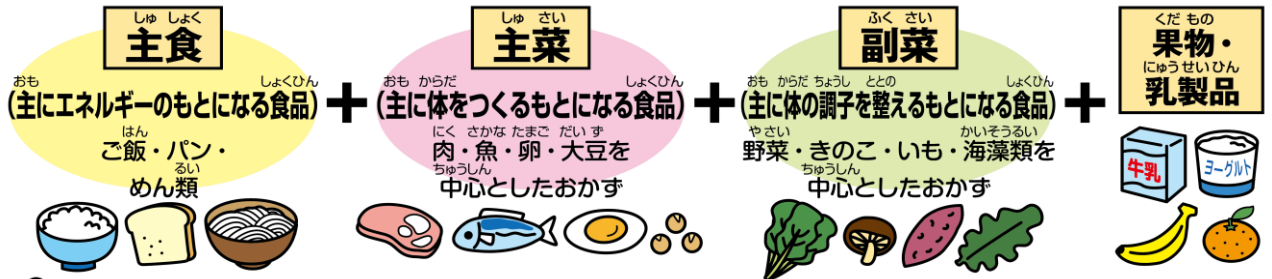
もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べていたりしていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。

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。おやつ量の目安は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。



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。



食事のお手伝いや料理に挑戦しよう！

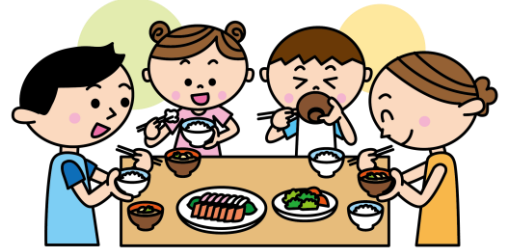
家にいる時間が長くなるので、ぜひ食事のお手伝いや料理に挑戦してほしいと思います。おうちのひとと相談し、できることから始めましょう。

お手伝い例



※包丁や火を使うときは、おうちのひとと一緒に行ってください。

～元気に過ごすためのポイント～



コンビニで購入する場合(例)

主食 (おにぎり)

主菜 (ゆで卵)

副菜 (サラダ)



給食メニューのレシピを紹介します

今回ご紹介するのは、7月の献立にも登場するピーマンの細切り炒めです。中華風の味つけでごはんがすすむ一品です。食材はレシピのほかに、もやしを入れたり、赤ピーマンをにんにんに変えたりしてもおいしいので、ぜひ給食の味をご家庭でも試してみてくださいね。

ピーマンの細切り炒め



〇材料 (大人2人分)

豚肉もも 細切り	200g	
しょうが	1かけ	おろす
サラダ油	小さじ1/2	
★しょうゆ	小さじ1	★下味用
★清酒	小さじ1	★下味用
たけのこ水煮干切り	中1/2本 (80g)	
たまねぎ	1/2個	縦1/2 スライス
青ピーマン	3個	縦1/2 スライス
赤ピーマン	1個	縦1/2 スライス
●さとう	小さじ1/2	● 全部 一緒に 混ぜて おく
●しょうゆ	小さじ2	
●清酒	小さじ1	
●食塩	少々	
●顆粒中華だし	小さじ1/4	
●オイスターソース	小さじ1	
●水	大さじ1	◎ よく 溶いて おく
◎でんぷん	小さじ1	
◎水	小さじ2	
ごま油	小さじ1/2	

つくり方

1. サラダ油で、しょうが、豚肉を炒め、
★のしょうゆと清酒をふりいれて豚肉に下味をつける。
2. たけのこ、たまねぎを加えてよく炒める。
3. 青ピーマン、赤ピーマンを加え、サッと炒める。
4. ●の合わせ調味料を加え、ひと煮立ちさせ味見をする。味をととのえたら、◎水溶き片栗粉をいれてとろみがつくまで炒める。
5. 最後にごま油をまわしかけ、風味づけをする。

給食の栄養価や質と量を維持するために
国の交付金を活用しています

最近の物価高騰により給食の食材料格も値上がり傾向にありますが、コロナ禍においての今回の食材料格の上昇に対しては、国の「新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金」を活用することで、従来どおりの栄養価や質と量を確保した学校給食を提供いたします。