



# 給食だよ!

令和6年7月24日

太平中学校

上篠路中学校

朝ごはんを抜いたり不規則な食生活をしていたりすると、生活のリズムがくずれてしまいます。1日3食、決まった時間に食事をする事で、生活のリズムを整え、夏休みも健康に過ごしましょう。

休み中は、子どもたち自身が食事を準備することもあると思います。自分で考え、実際に作って、食べることで、自分自身や家族の健康について考えを深める機会としてほしいものです。



学校のある日の朝食は、『主食だけ』『主食と主菜』ということが多いようです。食生活を振り返り、栄養素のバランスをよくするには、いつもの朝食に何をプラスしたらよいかを考えてみましょう。

## Breakfast

① いつもの朝食を思い出して書いてみましょう。	ごはん 	パン 	その他 
主菜			
副菜			
汁物・飲み物			
その他			

② 朝食は1日のスタートに欠かせない大切なエネルギー源です。それは、子どもだけでなく大人にとっても同じことです。



家族の健康を考え、いつもの朝食をより良くする献立を考えてみましょう。

③ 作って食べよう!

いつもはおうちの人に頼ることの多い食事の支度も、夏休みや休日など余裕のある朝には、考えた献立を実際に作ってみましょう。





# Lunch

栄養満点！おいしい夏のめん料理のレシピを考えてみましょう。

料理名: .....

材料: .....

作り方 .....

暑い夏に、冷たいめん料理は、さっぱりとしていて食べやすいですが、それだけでは栄養が偏ってしまいます。たんぱく質やビタミン・ミネラルを補う献立を考えてみましょう。

冷しゃぶとレタスを山盛りのせてみよう

ツナをトッピング、大葉で風味をプラス

旬のトマトのざく切りをめんつゆに入るとおいしいかも？

納豆やおくらを入れてねばねばにして食べてみよう



## 料理をするときは

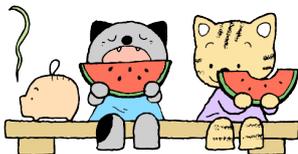
- 手洗いをしっかり、衛生面に気を付けて！
- 加熱はしっかり、食中毒にならないようにしよう！
- 火の取り扱いには十分に注意しよう！



後片付けも忘れずに！



## 予定献立



- ☆牛乳(200 cc)は、毎日つきます。
- ☆献立や使用する食材は、都合により変更する場合があります。
- ☆魚の内臓、あさり、わかめ、しらす、のりや昆布などの海産物には、小さなエビやカニが混ざっている場合があります。
- ☆献立の下段には使用する主な食材を載せています。( / は献立の区切りです。記載していない食材もあります。)

	8/26	8/27	8/28	8/29	8/30
始業式		冷やしきつねうどん 星のコロッケ(Fe・Ca) 枝豆	チキンウインナーライス レバー入りメンチカツ フルーツミックス	ごはん マーボー豆腐 揚げぎょうざ たたききゅうり	横割パンズ フィッシュバーガー鱈 ポーククリームシチュー 冷凍みかん
		ソフトめん、油揚げ、干椎草、ほうれん草、長葱、醤油、砂糖 / コロッケ(小麦、鶏肉、豚肉) / 枝豆	胚芽精米、大麦、バター、トマトジュース、チキンウインナー(鶏肉、豚肉)/メンチカツ(小麦、大豆、牛肉、豚肉)/果物缶詰(みかん、パイナップル、黄桃、洋梨、夏みかん)	精白米/豆腐、豚肉、味噌、醤油、オイスターソース、ごま油、豆板醤/ぎょうざ(小麦、大豆、豚肉、鶏肉)/胡瓜、醤油、ごま、ごま油	パン/豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、小麦粉、バター、乳製品、豆乳、鶏がらスープ/たらフライ(たら、小麦、大豆)、ケチャップ、ウスターソース/みかん