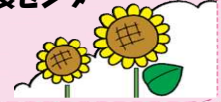


いただきます

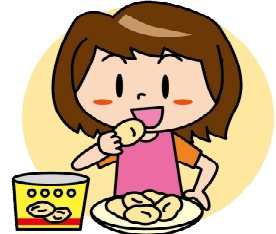
給食だより
大崎市岩出山学校給食センター
令和5年8月



夏休みが終わっても、まだまだ暑い日が続いています。子どもたちは、夏の暑さの影響で、体調をくずしやすくなっているようです。早寝・早起きはもちろんのこと、1日3食をきちんととって、生活リズムを整え、規則正しい学校生活を送るように心がけましょう。

おやつと上手に付き合おう!

おやつは、楽しみなものということだけでなく、食事でとりにくい栄養素を補う役割があります。一方で、食べ過ぎは肥満や生活習慣病などの原因になります。自分のおやつのとり方を振り返るとともに、上手なとり方を確認してみましょう。



★時間を決めて食べる



3回の食事が食べられなくなるように、時間を考えて食べましょう。だらだらと食べたり飲んだりすると、むし歯や肥満の原因になります。



★食べ過ぎない

200kcal程度を目安とし、量を決めて食べるようにします。市販のお菓子や飲み物は、栄養成分表示を確認しましょう。



★不足しがちな栄養素を補う

エネルギーだけでなく、成長期に必要なたんぱく質やカルシウム、不足しやすいビタミン、食物繊維がとれるものがおすすめです。

塾や習い事などで夕食が遅くなるときや、スポーツをしている人の「補食」にも!



おすすめのおやつ



おにぎり



ヨーグルト



サンドイッチ



果物



きな粉団子



小魚ナッツ



野菜スティック



焼きいも

夏野菜のミートグラタン

【材料】(4人分)

・マカロニ	25g
・たまねぎ	100g
・豚ひき肉	100g
・なす	30g
・ズッキーニ	30g
・とろけるチーズ	30g
・カットトマト	80g
・炒め油	適量
★トマトケチャップ	20g
★デミグラスソース	10g
★コンソメ	2g



【作り方】

- ① マカロニはゆでる。
- ② たまねぎは、薄切りにする。なす、ズッキーニはいちょう切りにする。
- ③ 炒め油で、豚ひき肉、たまねぎ、ズッキーニ、なすを炒める。
- ④ ③にカットトマトを加え、★の調味料で味付けする。
- ⑤ 耐熱用の器に盛り付けて、とろけるチーズをのせる。
- ⑥ オーブントースターで焼いたら、出来上がり!

岩出山産の旬の野菜と疲労回復に効果のあるビタミンを含む豚肉を組み合わせたグラタンです。

7月20日(木)に実施しました。



※加熱時間、調味料はお好みに合わせて調整してください。