



発行日：令和 2 年 7 月 29 日
 発行：矢祭町学校給食センター
 栄養技師 大越 美穂

もうすぐ夏休み!

夏休みは、学校がある時と比べて自由になる時間が多いため、生活リズムが乱れやすくなります。早寝・早起きを心がけ、1日3食しっかり食べて、体調をととのえましょう。今年はずっとより短いお休みなので、ダラダラと過ごすのではなく、目標を決めて計画的に過ごせるといいですね。食事の準備や後片付け、料理のお手伝いにも、ぜひ挑戦してみてください。

なつ やす
夏休みの食生活 4か条

<p>1 早寝・早起きをして朝ごはんを食べる</p>	<p>2 1日3食をバランスよく食べる</p>
<p>3 こまめに水分をとる</p>	<p>4 冷たい物、おやつはとり過ぎない</p>

おやつの上手なとり方 4か条

<p>1 食べ過ぎない</p> <p>食事が食べられなくなないように、自分に合った量を考えましょう。</p>	<p>2 時間を決める</p> <p>ダラダラ食べたり飲んだりしていると、虫歯になりやすくなります。食べたら必ず歯をみがきましょう。</p>
<p>3 食べる量を決める</p> <p>目安は1日200kcal 以内。お皿に移してから食べると、食べ過ぎを防げます。</p>	<p>4 楽しく食べる</p> <p>家族や友達とおしゃべりしながら、楽しい時間を過ごすことは、心の栄養にもなりますね。</p>

おやつを食べるとき、スナック菓子を袋から直接食べたり、甘いジュースをペットボトルに口をつけて飲んだりしていませんか？ こんな食べ方・飲み方では、エネルギー(カロリー)のとり過ぎにつながり、夕食がきちんと食べられなくなってしまうかもしれません。市販のお菓子は、砂糖や油をたっぷり使ったエネルギーの高いものが多いので、栄養成分表示を確認して食べ過ぎないように気をつけましょう。

～ 給食センターコラム もぐもぐ ～ No.4

7月13日～17日の一週間、地産地消WEEKを実施しました。矢祭町でとれたお野菜をたくさん使って給食を作り、地元の農家さんにも食べてもらいました。

ゴーヤ、きゅうり、ズッキーニ、ピーマン、なす、トマトなどの夏野菜をたくさん使った料理は苦手な子もいたようですが、給食では、それほど残らず、きれいに食べてくれました。ゴーヤチャンプルーの日は子どもたちが食べられるか心配になり、小学校を見に行きましたが、1年生のクラスでは、ゴーヤチャンプルーだけ先に完食の子もたくさん!! 調理員さんたちも大喜びでした。

これから、暑い夏がやってきます。夏野菜には体を冷やす効果もあるので、食べて元気に過ごしてくれると嬉しいです。地元のお野菜もたくさん食べてくださいね!



7月14日の試食会の様子



ゴーヤチャンプルー完食!!

給食レシピ【ゴーヤチャンプルー】

【材料】ゴーヤ1本 にんじん1/3本 木綿豆腐1/2丁
 豚バラ肉薄切り5枚 鶏卵3個
 和風だし大さじ1/2 清酒大さじ1 濃口しょうゆ大さじ1と1/2
 上白糖大さじ1/2 中華だし大さじ1/3

【作り方】

- ①ゴーヤは種とわたを取って半月切りにして塩(分量外)を振り、おいておく。
- ②にんじんは短冊切り、豆腐は2cm角、豚バラ肉は2cm幅に切る。
- ③塩もみしたゴーヤを沸騰させたお湯でさっとゆでる。
- ④フライパンに、豚肉、にんじん、ゴーヤの順で入れて炒める
- ⑤調味料を入れて、豆腐を加える。
- ⑥最後に溶き卵を入れて完成。

※ゴーヤは、種の周りの綿部分が苦いので、きれいに取り除き、塩もみした後サッとゆでることで苦みが少なくなります。

