

給食だより

平成25年夏休み号（中学校）常磐学校給食共同調理場

夏休み明けも、おはしを忘れずに持ってきてしょう。



もうすぐ夏休みです！

いよいよ夏休みがはじまります。楽しい計画がたくさんあることと思います。体調を崩さずに、夏休みを思い切り楽しめるよう、次のようなポイントに気をつけて過ごしましょう。

～夏休み☆元気に過ごすポイント～

1 朝ごはんをしっかり食べよう
 元気な1日は朝ごはんから始まります！「主食+主菜+副菜+汁物」がそろった朝ごはんを食べましょう。朝ごはんを食べることで、生活リズムも整います。インスタント食品や栄養補助食品は朝食の代わりにはなりませんよ！

2 冷たいものとり過ぎに気をつけよう
 冷たいものをとり過ぎると、胃腸が疲れて食欲がなくなり、夏ばてなどの原因になります。冷たいものとり過ぎは控えましょう。そうめんなど、のどごしの良いものだけに頼らず、主食・主菜・副菜・汁物がそろった食事を心がけましょう！

3 夏野菜を食べよう
 太陽をたっぷり浴びた夏野菜は栄養がたっぷり！体を冷やず働きもあるので、しっかり食べて夏ばてを予防しましょう。食事ですっきり食べるのももちろんですが、おやつとしてトマトやきゅうり、とうもろこしなどの夏野菜を食べるのもおすすめです。

4 おやつは考えて食べよう
 夏休み中はおやつを食べる機会が多くなります。市販のお菓子には砂糖や油がたくさん含まれているものがあります。砂糖や油のとり過ぎは肥満や虫歯の原因になるので食べ過ぎには注意しましょう。おうちの人と一緒に手作りのおやつに挑戦するのも良いですね！

簡単手作りおやつレシピ

食に関する指導、学校訪問が始まりました。

常磐給食センターの取り組みをご紹介します。



給食センター職員による学校訪問の様子です。きちんとマナーを守って食べているかな？



栄養士による食に関する指導(授業)では、夏休みに向け、おやつの上手なとり方について勉強しました。

児童一人一回あたりの学校給食摂取基準 ☆学校給食は、文部科学省の「学校給食摂取基準」に基づいて献立がたてられています。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
850	19~35	23~28	食塩相当量 3.0 未満	420	4.0	210~630	0.60	0.60	33	7.5

☆一ヶ月の平均で栄養量を満たすように献立をたてています。

（材料・3個分）
 ・フランスパン 3cm程度
 ・万能ねぎ 2本
 ・ちりめんじゃこ 大きじ1
 ・マヨネーズ 大きじ2
 ・練りからし 小さじ1/2

～じゃこトースト～
 <作り方>
 ① フランスパンを1cmくらいの厚さに切る。
 ② 万能ねぎを小口切りにする。
 ③ ②ちりめんじゃこ、マヨネーズ、からしを混ぜ合わせる。
 ④ ①の上に③をのせる。
 ⑤ オーブントースターで焼き目がつくまで焼く。

カルシウムがたっぷり！