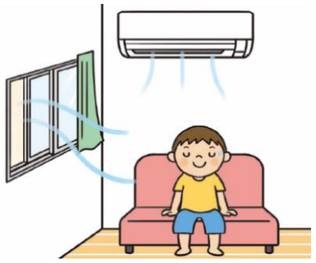
食育だより8月

令和５年度　８月号

一関市西部学校給食センター

みなさんはどんな夏休みを過ごしたでしょうか？楽しかった思い出はできましたか？夏休みが終わっても、まだまだ暑い日は続きます。こまめな水分補給を心がけて暑さに負けない健康づくりをしましょう。そのためにも、しっかり食べて、規則正しい生活のリズムを整えましょう。

暑さを避けよう!



エアコンを利用しよう。換気扇や窓を開けることで換気も確保。涼しい服装をし、急に暑くなった日はとくに注意しよう。

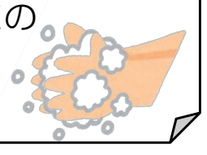
日ごろから健康管理を!

日ごろから健康状態をチェックしよう。毎朝、体重を量るのもおすすめ。体重が急に減っていたら脱水を疑おう。体調が悪いと感じたときは無理をせず、家でしっかり休もう。

こまめに水分補給をしよう

のどが乾く前に水か麦茶でこまめに水分補給をしよう。一度にたくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや経口補水液を活用しよう。

外出後や食事前などの手洗いも忘れずに！



昨年大賞をとった方からのコメント

工夫した点

彩りをよくするために、いろいろな夏野菜を使ったところ。夏野菜をおいしく食べてもらえるように作りました！

8/29（火）の給食から

給食メニューをつくってみよう

夏野菜たっぷりペンネ

給食レシピコンテスト　大賞作品

◆ざいりょう（４人分）◆

- ペンネ・・・150g
- トマト・・・2個
- なす・・・1本
- ピーマン・・・2個
- ホールコーン・・・40g
- たまねぎ・・・80g
- ツナ缶・・・1缶
- ベーコン・・・4枚
- トマトジュース・・・120ml
- トマトケチャップ・・・40g
- コンソメ・・・8g
- 粉チーズ・・・4g
- 黒コショウ・・・少々
- 塩・・・少々

◆つくりかた◆

①ペンネをかたゆでする。
②トマトはざく切り、なすはひょうし切りにしてアクをぬく。ピーマンはせん切り、たまねぎはくし切りベーコンはたんざくに切る。
③ベーコンを炒め、ツナを入れてなすとたまねぎを炒める。
④トマトとコーンを入れ軽く炒めたら、トマトジュースを入れる。ケチャップとコンソメで味をつけ、ペンネとピーマンを入れ炒める。
最後に塩と黒コショウで味を整える。
⑤器に盛り付け、粉チーズをかけ完成。

～家族や地域　笑顔でつながる　食育の環（わ）～

ちょっと知りたい

朝ごはんのはなし

朝ごはんで学力ＵＰ
体力ＵＰ

朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて学力や体力・運動能力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。しっかり朝ごはんをとって勉強も運動も頑張りましょう。

朝ごはんのポイント

①炭水化物(ごはん、パン)など、エネルギー補給になるものを中心に
②簡単に用意できるもの
③早起きして時間に余裕をもたせる
④なるべく家族のだれかといっしょに食べる

▶朝ごはんステップアップ！

▶鉄分・カルシウムUP！おすすめレシピ

鉄 鉄分の多い食品　力 カルシウムの多い食品

ほうれん草のピザ風

【材料】（４人分）

ほうれん草 鉄	１袋
バター	小さじ2
コーン	60g
マヨネーズ	大さじ2
ピザ用チーズ 力	40g

【作り方】
①ほうれん草はゆでておく。
②フライパンにバターを入れ、食べやすく切ったほうれん草とコーンを入れて炒める。
③マヨネーズを混ぜて、ピザ用チーズをのせ、ふたをして蒸し焼きにする。

じゃこマヨトースト

【材料】（４人分）

食パン(６枚切り)	４枚
ちりめんじゃこ 鉄力	20g
マヨネーズ	大さじ2
ピザ用チーズ 力	60g
こしょう	少々

【作り方】
①ちりめんじゃこにマヨネーズ、ピザ用チーズ、こしょうを混ぜる。
②食パンに①をのせ、オーブントースターで３～４分きつね色になるまで焼く。

わかめとコーンの卵とじ

【材料】（４人分）

カットわかめ 鉄力	6g
コーン	100g
ちくわ	２本
卵	４個
サラダ油	大さじ1
めんつゆ	小さじ2

【作り方】
①カットわかめを水で戻し、水気を切る。ちくわは小口切り。
②フライパンにサラダ油を入れ、①とコーンを炒め、めんつゆを入れ、溶き卵を加える。

引用：（公社）全国学校栄養士協議会 http://www.zengakuei.or.jp/ EL.03-5410-9160

発行　一関地方教育研究会学校給食部会