

7月

給食だより



吉川市イメージキャラクター
なまりん

令和3年7月

吉川市学校給食センター

待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊して朝食を食べなかつたりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変です。休みに入っても今までと同じように早起きして朝ごはんをしっかりと食べる食生活を送るようにしましょう。



夏休みの食事のポイント8カ条

<p>な んでも食べて夏バテ知らず</p> <p>バランスのよい食事は、夏バテ予防になります。</p>	<p>つ めたいものはほどほどに</p> <p>冷たいものをとりすぎると、おなかをこわします。</p>	<p>や たらとおやつは食べないで</p> <p>おやつを食べすぎは、食事に影響します。</p>	<p>す ききらいを克服しよう</p> <p>好き嫌いのある子は、夏休みに一つでも減らすようにしましょう。</p>
<p>み どの仲間をタップリと</p> <p>不足しがちな緑の仲間の野菜をタップリとろう。</p>	<p>の むなら牛乳1日2本</p> <p>家族みんなで牛乳を飲みましょう。</p>	<p>しよく よくモリモリげんき元気な子</p> <p>元気に運動して、しっかり食べましょう。</p>	<p>じ かんをきめて1日3食</p> <p>夏休みになると1日の食生活が乱れがちです。朝・昼・夕の食事は時間を決めてとりましょう。</p>

料理にちょうせんしてみよう!

長い夏休み、料理作りにチャレンジしてみませんか？
吉川市では1週間分の献立「吉川食ナビ1week」を考案し、市ホームページに掲載しています。また、献立の一部を動画で紹介しています。
この機会にぜひお家の人と一緒に作ってみたいですね。



※献立表、給食だよりは、市のホームページで公表しています

こんなにすごいぞ!

今月は、鹿児島県漁業組合から無償提供されたかんぱちの照り焼きをアレンジして給食で提供します。そこで、魚にはどんな栄養があるのか注目してみました。

さかなの栄養

頭・目の周囲

血管や皮ふをしなやかにしたり、脳の働きをよくする物質が多く含まれるよ。

骨

骨を丈夫にするカルシウムがたくさん入っているよ。

肉

すぐれたたんぱく質で、みんなのからだをつくるよ。

皮

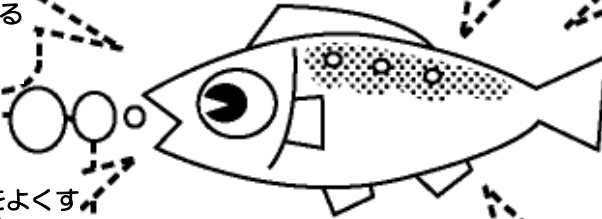
皮ふや粘膜を健康に保ったり、からだを成長させるビタミンがたっぷり。

内臓

カルシウムの働きをよくするビタミンDや、血液をサラサラにする脂肪が入っているよ。

血合肉

からだをつくるたんぱく質や、血をつくるのに必要な鉄分が豊富。



給食のレシピ紹介

魚の苦手な子にも好評だったメニューを紹介します。ブリやサバでもおいしくできますよ!

「かんぱちの甘辛焼き」

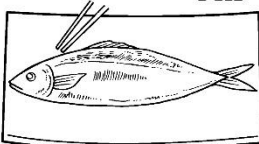
★材料 (4人分)

かんぱち	4切れ
おろししょうが	小さじ1/2
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
ウスターソース	大さじ1
酒	大さじ2/3
水	大さじ2

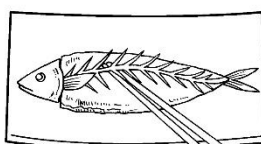
★作り方

- 調味料をすべてあわせ、かんぱちを20分くらい漬けておく。
- グリルまたはフライパンでかんぱちを両面色よく焼いて火を通す。
- 漬け汁は鍋で煮詰めてソースにする。
- 焼いたかんぱちを皿に盛り、ソースをかける。

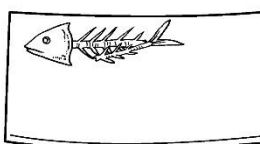
魚 きれいに食べられるかな?



骨にそって頭の方から食べます。



頭と骨をはずして端におきます。裏側はひっくり返して食べないように。



身はきれいに食べ、骨などの残りは端によせておきます。

2学期もおいしい魚料理を給食で提供していきます。

お楽しみに!



なまりん