

8・9月

給食だより



令和6年8・9月

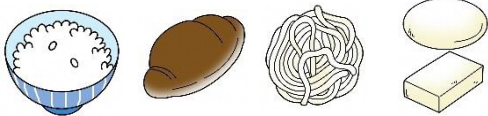
©2010 吉川市

まだまだ暑い日が続いています。これから秋に向かって少しずつ涼しくなっていますが、日中との気温差が大きく、体調を崩しやすい時期です。生活のリズムを整えていきましょう。

成長期！主食をしっかりとりよう！！

「主食は減らして良い」・「主食は栄養的に重要でない」はダメ！！

★ ★ ★ ★ ★ 主食の役割 ★ ★ ★ ★ ★



ご飯、パン、麺などの主食は炭水化物を多く含み、主にエネルギー源となります。

エネルギーが不足する状態が続くと

- ① 持久力やあとひとがんばりする力が足りなくなる
- ② 通常は体を作るために使われるたんぱく質などをエネルギーとして使うようになってしまい、スムーズな成長の妨げにつながることもある

成長期の活動と成長のために必要なエネルギーは主食（炭水化物）でしっかりと確保しましょう。

給食の栄養は、平均的な日々の活動量と成長に必要な量をもとに計算されています。

運動部や活動量の多い児童・生徒は家庭での食事ですらに栄養を補う必要があります。

★給食で提供しているご飯の量（一人当たり） ☆めやすにしてください。

- ・ 1年生（123g） ・ 2年生（135g） ・ 3年生（146g） ・ 4年生（158g）
- ・ 5年生（169g） ・ 6年生（191g） ・ 中学生（225g）

※コンビニエンスストアの一般的なおにぎり（約110g）



主食をきちんと食べるためのQ&A



Q：主食が最後に残ってしまうのですが…

A：一品ずつ食べきるのではなく、主食とおかずをかわるがわる食べましょう。多少残すことになっても、主食だけが残ることはないで、栄養のバランスが崩れにくくなります。また、味のあるおかずと主食を交互に食べると、おかずの味が引き立ちおいしく食べられます。

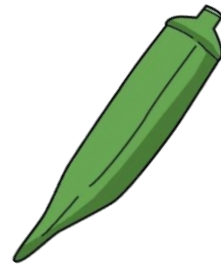
きゅうしょく とうじょう よしかわさんやさい 給食で登場！吉川産野菜

＊オクラ＊

夏野菜のオクラが収穫の時期を迎えています。5月下旬に種まきをし、2ヶ月ほどで収穫が始まりました。吉川産のオクラは、7～9月の給食で使っています。食物繊維やビタミン類も豊富な緑黄色野菜です。切ると粘りが出るのが特徴で、生で、茹でて、揚げて、などいろいろな食べ方で楽しめます。

暑さにとっても強い夏野菜です。日本では冬を越す事ができませんが、暑い国では多年草として栽培されているそうです。オクラはアフリカ大陸原産で、エジプトでは2000年以上前から栽培され、紀元前から食べられている世界的にも歴史ある野菜です。

※ 東中・中央中の特別支援学級のみなさんが種まきをしたオクラを9月に使用します。



給食レシピ紹介

ガンボスープ



★材料（4人分）★

- | | | |
|--------------------|-------------|----------------|
| • ウィナー（1cm切り） 70g | 調
味
料 | • ウスターソース 小さじ1 |
| • にんじん（いちょう切り） 50g | | • コンソメ 5g |
| • 玉ねぎ（くし切り） 120g | | • 赤ワイン 小さじ1 |
| • セロリー（うす切り） 25g | | • ローリエ 少々 |
| • オクラ（1cm切り） 50g | | • 砂糖 小さじ1弱 |
| • なす（1cm半月） 50g | | • 一味唐辛子 お好み |
| • にんにく（みじん切り） 少々 | | • 食塩 ひとつまみ |
| • トマト缶（ざく切り） 85g | | • 油 小さじ1 |

ガンボ（オクラ）でとろみをつけるのが特徴のアメリカ料理です。



- ① 鍋に油を入れ、にんにくを炒める。ウィナー、にんじん、玉ねぎ、セロリーを加える。全体に油がしゃかりまわったら、水500mlを入れ、沸騰したらトマト缶、調味料を加えて煮込む。
- ② 材料が柔らかくなったらなす、オクラを入れてトロミが出るまで煮込む。（オクラはとろみとしての材料なので彩りは気にしなくてよいです。）
- ③ 具だくさんの煮込みスープで、ご飯やパンによく合います。

※途中、水分が足りないようなら水を足してください。

※材料の量は給食での使用量をもとに、きりの良い量にしています。お好みで調整してください。