

給食だより 8・9月

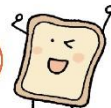
令和6年8月28日

草加市立谷塚中学校

夏休みが終わって2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続いており、子どもたちは夏の暑さの影響で体調を崩しやすくなっているようです。勉強や運動などに集中して取り組むためにも、体調をととのえておくことが大切です。生活リズムを見直し、『早寝・早起き・朝ごはん』で元気に学校生活が送れるようにしましょう。



朝ごはんをしっかり食べて元気な毎日を！



朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。



☀ 朝ごはんを食べよう ☀

朝食を食べていない人は、まず①を食べることから始め、食べる習慣ができたなら②③④を徐々に追加していくと栄養バランスがよくなります。

①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、シリアルなど

②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、ハムなど

③体の調子をととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、果物など

④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳など



つくってみよう♪ 朝食レシピ

1品でも赤・黄・緑の食品がとれる栄養バランスの良いお料理です！

わかめサラダうどん



①乾燥カットわかめを水で戻しておく。②ゆで卵をつくり半分に切る。③冷凍うどんをパッケージに記載された通りに電子レンジで加熱する。④うどんにちぎったレタスと①と②をのせて、めんつゆをかける。

厚揚げみそキャベツ丼



①フライパンに油を入れて熱し、ひき肉に火が通るまで炒める。②①に一口大に切ったキャベツと厚揚げを入れて炒める。③みそとみりんを味つけをした後、ごはんののせる。

じゃこレタス焼きめし



①フライパンに、ごま油を熱して、といた卵を炒める。②①にごはんと、ちりめんじゃこ、小口切りにした小ねぎを入れて、塩、こしょうで味をととのえる。③②にちぎったレタスを加えてさっと炒める。

シリーズ 旬の食材 かぼちゃ

甘味があり、子どもにも人気のかぼちゃ。糖質や食物繊維といった炭水化物が豊富な野菜です。さらに、β-カロテンをはじめ、カリウム、ビタミンC、ビタミンEといった私たちの身体にとって嬉しい働きのある栄養素も多く含まれています。特にかぼちゃの皮の部分には、β-カロテンと食物繊維が豊富であり、果肉の部分より多く含まれているので、皮も積極的に食べたいですね。

収穫

7～10月がピークで長く貯蔵できるので冬至に食べる習慣があります。

選び方

種がぶっくりしているもの、皮の表面がつやつやしているもの、果肉の色が濃いものがおすすめ。

産地

主に北海道、鹿児島県、茨城県

食べ方

煮物、サラダ、プリン、スープ等、和食、洋食、おやつまでオールラウンダーな野菜です。

保存方法

丸々1個なら風通しのよい所へ保管。カットしたものは種とわたを取ってラップで包んで冷蔵庫へ保管。

かぼちゃの種類

西洋かぼちゃ

日本で多く流通し、甘みが強く、ほくほくしています。天ぷらなどに向いています。



日本かぼちゃ

淡白な味で、ねっとりとした果肉です。だしがしみやすく、煮物などに向いています。



その他

そうめんかぼちゃ（金糸瓜）やバターナッツ、コリンキー、ズッキーニなどがあります。



作ってみよう～今月の献立から～

ビスキュイパン

<材料> バターロール5個分

- ・バターロール … 5個
- ・小麦粉 … 18g(大さじ2)
- ・粉末アーモンド … 25g(大さじ4弱)
- ・バター … 20g
- ・砂糖 … 27g(大さじ3)
- ・卵 … 30g(Lサイズ1/2個)

*ビスケットの生地をのせて焼く、メロンパンのようなパンです♪

*食パンにビスキュイ生地を塗ってオーブンで焼いてもおいしいです。ぜひ作ってみてください♪



<作り方>

- ①小麦粉と粉末アーモンドは合わせてふるっておきます。バターは常温に置いて柔らかくしておきます。
- ②柔らかくしたバターと砂糖をボールに入れて、白っぽくなるまで泡だて器でよく混ぜ合わせます。
- ③②に溶いた卵を少しずつ加えてよく混ぜ合わせます。
- ④③に①を加えてさっくり混ぜ合わせます。
- ⑤④のビスキュイ生地をロールパンの上部1/3程度に塗り、クッキングシートをしいた天板に並べます。
- ⑥180℃に温めたオーブンで10～15分焼きます。