

7月 給食だより

目黒区立目黒南中学校

まもなく、皆さんが楽しみにしている夏休みです。暑さに負けない食生活を心がけて元気に過ごしましょう。夏休みは、普段よりも何かにじっくり取り組める期間でもあります。目標を持って過ごし、充実した日々になるといいですね。

暑さに負けない 夏休みの過ごし方

朝食をとろう

朝起きてすぐは脳のエネルギー『ブドウ糖』が不足した状態です。朝ご飯を食べて脳と体を目覚めさせましょう。



早寝早起きをしよう

生活リズムが乱れないように早寝早起きをしましょう。



間食は内容・量・時間を決める

食事で不足しがちな栄養(カルシウムや鉄)を含む食品をとりましょう。脂質・塩分・糖分のとり過ぎに気をつけ、食事に影響しない時間に食べましょう。



冷たいもののとりすぎに注意

冷たいものばかり食べると、胃腸が弱って食欲が低下、夏バテになりやすくなります。



栄養バランスに気をつけよう

暑さで食欲が落ちると、食べやすいものに偏りがちになります。主食、主菜、副菜をそろえてバランスよく食べましょう。



6月に好評だったメニューのレシピを公開！

いかの一味焼き

【作り方】

- しょうが、にんにくをすりおろし、調味料とよく混ぜる。
- いかを①に漬け込む。(30分程度)
- 汁気をきり、ねぎと共に焼く。

【ポイント】

給食ではオーブンで180度12分ほど焼いています。家庭では、フライパンで焼くと良いと思います。いかは水分がはねやすいのでやけどに注意してください。



【食材(作りやすい量)】

いか切り身(50g程度)	6切
しょうが(すりおろす)	少々
にんにく(すりおろす)	少々
酒	小さじ1
一味唐辛子	少々
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1と1/2
みりん	小さじ1
万能ねぎ(小口切り)	少々

今月のイチ押しメニュー

7月3日

ホタルご飯

ホタルが飛び交う姿をイメージしたそばろご飯です。ひき肉やゴボウで土を、いんげんの緑で草むらさき、とうもろこしでホタルの光を表現しています。

本物のホタルは使っていません。安心して食べてください。

7月6日

沖縄料理



メキシコ料理、タコスの具をご飯にのせて食べる『タコライス』はスパイシーで暑い時期の食欲を刺激してくれます。お祝いの席でも食べられる『イナムドゥチ』は具だくさんの汁物です。

デザートは黒糖味の沖縄ドーナツ『サーターアンダギー』です。沖縄料理を満喫しましょう。

7月14日

とうもろこしご飯

図書コラボ給食として提供するのは、とうもろこしご飯です。とうもろこしの芯をご飯と一緒に炊き、芯から出る旨味をお米にしっかり含ませます。

夏が旬のとうもろこしだからこぞ味わえる瑞々しい食感を味わいましょう。

7月16日

トマト坦々つけ麺



坦々麺をつけ麺にアレンジしています。暑さで食欲が落ちやすい夏、勉強や部活に力を注ぐためにも給食はしっかり食べてほしいところです。

このつけ麺は、トマトの酸味でさっぱり食べられます。気づいたら食べ進めていた!そんなメニューです。