

平成24年 家庭配布用

きゅうしょくだより 夏休み号

桜小学校

楽しい夏休みが始まります。夏休みを元気に過ごすために、規則正しい生活をこころがけ、夏バテしないようにしましょう。

おやつ^たの食べ方^{かた}を考えよう^{かんが}

夏休み、自由に使える時間が増えると、生活のリズムも崩れがちです。生活のリズムをつくる大切な要素に、1日3回きちんと食事をとることがあります。「おやつ」は時間と量をきめて食べないと、食事をきちんととることができず栄養に偏りが生じ、健康を損ないかねません。ですから、おやつは時間と量をきめてとるようにしましょう。

時間と量をきめて食べましょう

×

食べながら、何か別のことをしていませんか？こうした食習慣ではきちんと味わうことができず、だらだらと食べ過ぎてしまいます。小皿に取り分けるなどして量をきめて食べましょう。

○

「さとう」のとりすぎに注意しましょう

甘いお菓子やジュースには「さとう」がたくさんふくまれています。「さとう」をたくさんとると、「おなかがいっぱい」になり、からだに必要な栄養が食事とれなくなったり、虫歯の原因になったりします。

「塩分」「あぶら」のとりすぎに注意しましょう

スナック菓子やファストフードは塩分や油が多くふくまれています。とり過ぎが習慣化すると、大人になってから高血圧や生活習慣病の原因となることが知られています。

とりすぎに注意しましょう

おやつ^{せつしゅめやす}の摂取目安は1日の推定エネルギー必要量の10～15%が適量です。でも、年齢や性別、運動量などによって違いがあるのでまずは200kcalを目安にしましょう。

給食^{きゅうしょく}の放射性物質^{ほうしゃせいぶつしつ}の検査結果^{けんさけつ}についてお知らせいたします。

7月^{おこな}に行われた、給食^{きゅうしょく}の放射性物質^{ほうしゃせいぶつしつ}結果^{けつ}をお知らせいたします。

給食 ^{きゅうしょく} 食材 ^{しょくざい} 検査 ^{けんさ} 日 ^び		検査結果	
		ヨウ素131	セシウム134・137の合計
7月 3日	給食1食分	不検出	不検出
7月10日	給食1食分	不検出	不検出
7月17日	給食1食分	不検出	不検出

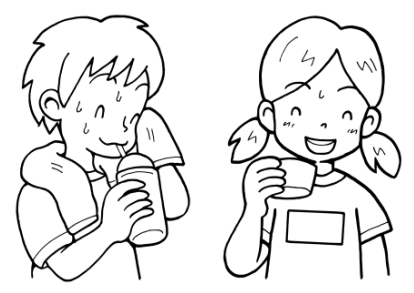
測定器^{そくていき}：ベルトールドジャパン株式会社製ガンマ線スペクトロメーター（ドイツ製）
検出限界値^{けんしゅつげんかいち}：10ベクレル以下

* なお、測定結果は郡山市のホームページで公開されております。

7月の給食^{きゅうしょく}で使用^しした主な食材^{しょくざい}の産地^{さんち}をお知らせいたします

玉ねぎ（和歌山、佐賀、香川）、生姜（高知）、にんにく（青森）、ねぎ（茨城）、もやし（福島県郡山市）、キャベツ（群馬、宮城）、大根（青森）、きゅうり（山形）、ごぼう（群馬）、セロリ（長野）なす（茨城）、ズッキーニ（群馬、茨城）、人参（千葉、青森）、チンゲン菜（青森、茨城）、小松菜（栃木、茨城）ピーマン（茨城）、赤・黄ピーマン（オランダ）、ミニトマト（愛知、熊本）、パセリ（千葉）、さやいんげん（千葉、群馬）、オクラ（鹿児島）、ゴーヤ（鹿児島）、かぼちゃ（茨城）、じゃがいも（静岡、茨城）、えのき茸（新潟）、エリンギ（長野）、切り干し大根（宮崎）、冷凍コーン（北海道）、冷凍グリーンピース（アメリカ）、小玉すいか（新潟）、白いんげん豆（北海道）、大豆（青森）、納豆（平成22年福島県郡山市、鶏卵（栃木）、豚肉（群馬、栃木、宮城、山形）、鶏肉（岩手、宮城、青森）、無添加ベーコン（岩手、栃木、秋田）、無添加ハム（千葉、鹿児島）、かえり煮干し（瀬戸内）、わかめ（徳島）、ひじき（長崎）、ヨーグルト（岡山）、牛乳（福島）

しょうす すいぶんほきゅう 上手に水分補給をしましょう



汗をたくさんかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要でしょう。

<ジャージャンめん>

夏休みに作ってみてはいかがでしょう。

材料(5~6人分)

ぶたバラ肉・・・250g
 片栗粉・・・大さじ1
 酒・・・大さじ3
 長ネギ・・・1本
 しょうが・・・大さじ2
 にんにく・・・1かけ
 みそ・・・90g
 テンメンジャン・・・30g
 さとう・・・大さじ2
 水・・・100ml
 サラダ油・・・大さじ5
 トウバンジャン・・・小さじ2
 乾麺(太め)・・・5~6人分
 <付けあわせ>
 きゅうり・・・2本
 えだまめ
 枝豆・・・適量
 いんげん・・・10本
 塩・・・適量
 ごま油・・・適量

<付け合せの野菜>

- ① 枝豆はゆでて、さやから豆だけを取っておく。
- ② きゅうりは短冊に、いんげんは斜めに切る。
- ③ 熱したフライパンにごま油を入れ②を弱火で炒め、塩で味付けし冷ます。
- ④ ①と③をボールで混ぜておく。

<タレの作り方>

- ① ぶたバラ肉を細かく切り、ボールに入れ片栗粉と酒を混ぜておく。
- ② 長ネギ、しょうが、にんにくをみじん切りにする。
- ③ 別ボールにみそ、テンメンジャン、さとう、水を混ぜておく。
- ④ 熱したフライパンに①を入れ、肉の赤い所がなくなるまで炒める。②を入れ更に炒める。
- ⑤ ②の香りが立ったら、③を入れ5~8分位煮込む。

<めん>

- ① めんを茹で、冷水にとり、水気を切る。
- ② 器にめんを盛り、タレをのせ、野菜を盛り付ける。

COOK*COOK*COOK*COOK*COOK*COOK*COOK*COOK

<鶏手羽とこんにゃくの炒め煮>

材料(4人分)

とりてばさき
 鶏手羽先・・・8本
 こんにゃく・・・300g
 しし唐・・・8本
 さとう・・・大さじ1・1/2
 酒・・・150ml
 しょうゆ・・・大さじ2
 チリソース・・・小さじ1
 水・・・400ml

- ① こんにゃくは細かく切り込みを入れて、2cm幅で切り、下ゆでをする。
- ② 熱したフライパンで手羽先を焼き色がつくまで焼き、取り出す。
- ③ フライパンでこんにゃく、しし唐を焼く。
- ④ 調味料を鍋であわせ、②の手羽先、③のこんにゃくを30分くらい煮る。
- ⑤ 煮汁が少しになったら、しし唐を加え仕上げる。

こうりゅうきゅうしょく じっし 交流給食を実施しました

7月3日(火)に今年度第一回目の交流給食を実施しました。交流給食は、食事の雰囲気に変化を持たせ、異学年で会食することにより、食事の楽しさや喜びを味わわせ、思いやりの心を育てることを目的として実施しています。今年度初めての交流給食だったため、移動に少し時間がかかりましたが楽しそうに食べていました。



うながくねんせい
 上学年生といっしょに配膳します。



1年生と5年生です。1年生は少し緊張しているようでした。



2年生と4年生です。楽しそうに交流していました。



3年生と6年生です。なごやかに話しながら食べていました。