

食育だより

令和4年7月19日発行
毎月19日は食育の日
所沢市立北野中学校
栄養教諭 T・M

1学期の給食が今日で最終日となり、給食もしばらくお休みです。給食がない時期だからこそ、1日の食生活について、もう一度振り返り、暑い夏を元気に乗り越えられるよう体調を整えて過ごしてください。また、暑い日が続くことで、食欲がなくなったり、疲れがとれにくくなったりします。いわゆる「夏ばて」です。夏ばてにならないためにも、規則正しい生活をし、食事内容にも気をつけて過ごしていただけるよう調節をお願いします。



夏の食生活で気をつけること

1日3食
しっかり食べよう



休みに入ると、よく朝食と昼食がいっしょになる人がいます。1日に必要な栄養は、朝・昼・夕の3食からむらなくしっかりととりましょう。

ビタミンやカルシウム
をたっぷりとりよう



給食がない休み期間中は、とくにこれらの栄養素が不足しがちです。食事では野菜を必ず食べ、牛乳や乳製品も食事やおやつでとるようにしましょう。

冷たいものの食べすぎ、
飲みすぎに気をつけよう



冷たいものばかり食べたり、飲んだりしていると、おなかが冷えて食欲がなくなってきました。夏ばての原因にもなります。

食中毒に
気をつけよう



夏は食中毒が発生しやすくなります。色やにおいに表れなくても食中毒菌に汚染されている場合があります。なまものには十分に気をつけ、よく火を通し、作ったら早く食べきりましょう。

1学期の食育活動

1学期の給食はいかがでしたか。今年度から、栄養教諭が北野中学校に仲間入りしましたが、「食育」とはどんなことをするのかと、みなさんは思いませんか？一言でまとめると・・・

「食は大切・食は楽しい」を伝えることです。1学期はみなさんとこんな活動をしました。

給食時の訪問

各クラスに給食を食べている姿を見にいきました。



給食センターでは、
献立・給食づくり
献立表・食物アレルギー資料づくり
をしています。

給食委員会

毎日の給食ブログに感動しました。
調理員さんとみています。

掲示板でのお知らせ



毎月テーマに合わせて食について知ってほしいことを掲示しました。見て・触って来てありがとうございます。

6組 じゃがいもの収穫



1年生 茶道教室&月1回 茶道教室

授業見学とお茶を点てました。



2学期は、みなさんともっとかかわっていけるようにしていきたいと思います。夏休みを元気にすごしてください。

給食がない夏休みに、こんなごはんはいかがですか？

～レシピ紹介～



トマトピラフ



【材料】

精白米
水
ベーコン（さいの目切り）
にんじん（うすいさいの目切り）
たまねぎ（さいの目切り）
とうもろこし（実をとる）⇒ホールコーン可
トマト（湯むきする、ザク切り）
トマトホール缶（ザク切り）⇒トマトカット缶可
ピーマン
塩
こしょう
バター

【5人分(目安)】

3合
炊飯器の3合の水より少し少なめ
120g
1/2本（90g）
3/4個（120g）
1/3本（60g）
中2個（140g）
120g
1個（25g）
小さじ1強
少々
10g



作り方

- ① 米を研ぐ。
- ② トマト缶の汁と水をまぜて、炊飯器の3合のラインのところになるように水分を調整する。
- ③ 塩、こしょうで味を整える。
- ④ 切った具材をすべて入れる。
(ベーコン、にんじん、たまねぎ、とうもろこし、トマト、トマト缶、ピーマン)
- ⑤ バターをのせる。
- ⑥ スイッチを入れる。(メニューで「炊き込みごはん」の設定があれば設定する。)
- ⑦ 混ぜて完成。

今回は**炊飯器**でできるレシピにしました。
夏野菜をいろいろと使えますので、今の時期に
ピッタリの献立です。お試しください。



6組さんと、じゃがいもの収穫をしたことにちなんで、
おかずにもおやつにもなるじゃがいもレシピを紹介します。



じゃが丸くん



【材料】

じゃがいも（薄く切る）
さいころチーズ
（4mm角切り）
塩
こしょう
でん粉
卵

混ぜる

【5人分】(1人2個)

400g（2～3個）
75g
2.5g（小さじ1/2弱）
適量
16.5g（大さじ2弱）
15g（1/3個）
20g（大さじ2強）

【作り方】

① 薄く切ったじゃがいもを蒸して、つぶす。
(茹でてでも・レンジで温めてもOK
です⇒じゃがいもに火を通します)



② チーズ・塩・こしょう・でん粉・卵を、混ぜて丸める（球状）にする。
※1個50g程度



③ 周りに、でん粉をつけて揚げる。



🌟気になるレシピや、食について知りたいことがありましたら、気軽にリクエストしてください。