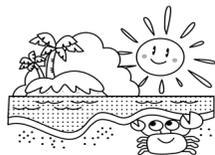




# 給食だより



夏休み明けは、  
給食のはしを忘れずに！



常磐学校給食共同調理場

令和4年 夏休み号 <中学校>

いよいよ夏休みが始まります。

夏休みを元気に過ごすためには、規則正しい生活や栄養バランスの良い食事がとても大切です。ポイントをしっかり覚えて元気に夏を過ごしましょう。



## 夏休みの食生活のポイント



### ① 朝食をとろう

朝食は1日の元気の源です。  
しっかり食べましょう。  
パン食もいいですが、腹持ちの良いごはん（和食）もおすすめです。



### ② 早寝早起きをしよう

夏休みも生活リズムが  
乱れないよう早寝・早起き  
をしましょう。  
中学生に必要な睡眠時間は、  
8～10時間とされています。



### ③ 冷たいものの とりすぎに気をつけよう

冷たいものばかりとると胃腸の働きが弱まり食欲が低下してしまいます。  
常温のものや温かいものを食べることで食欲が低下せず夏バテ予防にもつながります。



### ④ 栄養バランスの良い 食事をとろう

主食・主菜・副菜・汁物をそろえて、バランスよく食べましょう。  
4種類の組み合わせを意識することで自然と栄養バランスの良い食事になります。



## 間食はお菓子だけではないですよ！

間食は朝・昼・夕の3食ではとりきれない栄養素や水分を補給する役割があります。つまり、3食で十分に栄養がとれていれば、間食はとらなくても良いのです。



しかし楽しい時間でもあるので、時間や量を決め、カルシウムや鉄などの不足しがちな栄養素を補えるものを選ぶとよいでしょう。

## 給食のおすすめ 魚レシピ

### ～かつおの揚げ浸し～



#### <材料4人分>

- ◎かつおの切り身 50g×4切
- かたくり粉 適量
- 揚げ油 適量

#### (揚げ浸しのたれ)

- こねぎ 1本
- しょうが 少々
- 砂糖・酒 各大さじ1
- 醤油・みりん 各小さじ2
- 白いりごま 小さじ1

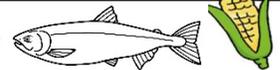
#### <作り方>

- ① しょうがはみじん切りにし、こねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にしょうがと調味料を入れ沸騰させ、白いりごまとこねぎを入れて火を止める。
- ③ かつおにかたくり粉をまぶし、170℃の油で5～6分揚げる。
- ④ かつおが熱いうちに②のたれに浸す。



いわき市の  
郷土料理です。  
しょうがの香りが  
食欲をそそり、  
暑い夏に  
ぴったり！

### ～鮭のコーンマヨネーズ焼き～



#### <材料4人分>

- ◎鮭切り身(生鮭) 50g×4切
- 白ワイン 小さじ1
- 塩 2つまみ
- こしょう 少々
- 大き目のアルミカップ 4枚

- 玉ねぎ 50g (1/4個)
- マヨネーズ 大さじ3
- ホールコーン缶 20g
- クリームコーン缶 大さじ1と1/2
- パン粉 大さじ1
- 乾燥パセリ 適量

#### <作り方>

- ① 生鮭に白ワイン・塩・こしょうで下味をつける。
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、マヨネーズ、クリームコーン、ホールコーンを一緒に和えておく。
- ③ 乾燥パセリとパン粉を混ぜ合わせる。
- ④ アルミカップに①、②、③の順に入れ、トースター(強)で鮭に火が通るまで焼く。

鮭以外にも  
白身魚で  
アレンジ  
することができます！