

もぐもぐ だより

～給食・食育だより～ 7月号

令和5年7月18日
足立区立栗島中学校
校長 豊崎 努
栄養士 有賀理美

コンビニでバランスよく食事を選ぶコツ！

7月21日（金）から夏休みが始まります。今年の夏も厳しい暑さが予想されるので、水分補給・食生活・睡眠などに気をつけて、熱中症や夏バテにならないように、元気に夏を過ごしてください！夏休み期間は給食もお休み。コンビニやスーパー、ファストフードなどで食事を買う機会も増えるのではないのでしょうか？今回はそんな時に、バランスよく食事を選ぶコツを紹介します。給食がなくてもバランスの良い食事を心がけられるといいですね！

<p>①食事内容を考えよう！</p> <p>菓子パンとジュースでは十分な食事とは言えません！おにぎりともみそ汁などに換え、飲み物はお茶や水にしましょう。おかずがあるとよりバランスアップ！</p> <p><i>菓子パンとジュースのイラスト</i> × <i>おにぎりともみそ汁のイラスト</i></p>	<p>②野菜も忘れず食べよう！</p> <p>お弁当だけ、パスタだけなどでは野菜が不足してしまいます！野菜が多そうなものを選んだりサラダをプラスするなど野菜をたっぷり摂れるように工夫しましょう！</p> <p><i>コンビニ弁当のイラスト</i> + <i>サラダのイラスト</i></p>
<p>③エネルギー(カロリー)に注目！</p> <p>インスタントラーメンや揚げ物ばかり選んでいると、エネルギーの摂り過ぎになってしまいます！レジ横のホットスナックにも注意が必要です！</p> <p><i>ホットスナックのイラスト</i> + <i>カップ麺のイラスト</i></p>	<p>④栄養成分表示を見てみよう！</p> <p>エネルギーやタンパク質、食塩など栄養成分表示には様々な情報が載っているため健康や栄養を考えて食べる時に役立ちます！</p> <p><i>コンビニ弁当のイラスト</i> + <i>成分表示のイラスト</i></p>

第一回“もいもい給食ウィーク”結果(6月19日～6月23日)

もりもり給食ウィークは準備などをスムーズに行い、食べる時間を確保することを目的とした取り組みです。栗島中では、残菜が少なかったクラスの表彰も行っており、今年度はクラスの残菜率が0.5%以下を金賞、1.0%以下を銀賞、2.0%以下を銅賞として、クラスごとに目標を決めて取り組みました。結果は右の通りです。2年1組はなんと残菜率0%でした！第2回は1月に行う予定なので、それまで日々の給食時間を大切に、協力や時間を意識した準備を心がけましょう！

金賞 2年1組・2年2組
銀賞 2年3組・5組
銅賞 該当クラスなし

七月三十日 『土用の丑の日』

- 『土用』とは季節の変わり目を表す。(四季全てにある。)
- 夏の土用には「う」のつく食べ物や黒い食べ物を食べると夏バテしなさいとされている。
- 土用の丑の日にうなぎを食べる文化は江戸時代から。

江戸時代の蘭学者 平賀 源内↓

うなぎ屋のイラスト

夏はうなぎが売れない…どうしたらよいのだろうか…？

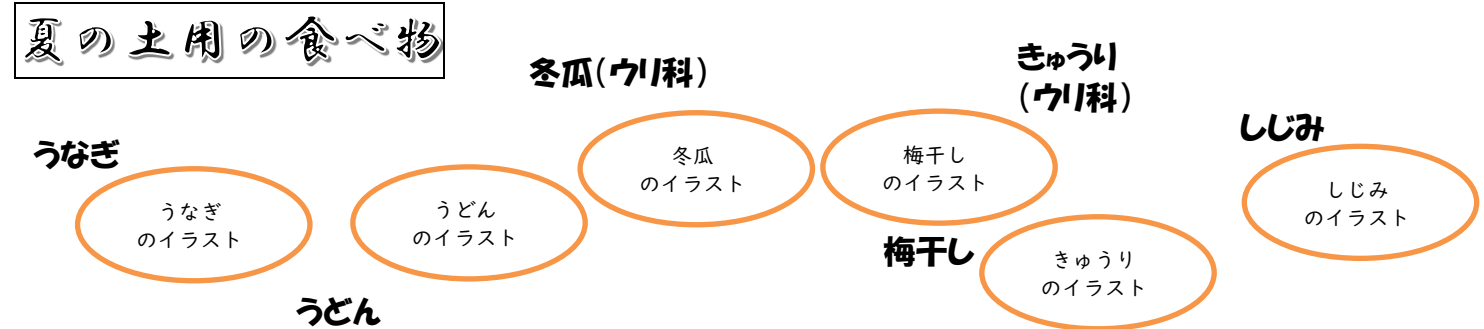
↑江戸時代のうなぎ屋

「本日 土用の丑の日」という看板を出してみよ。

平賀 源内のイラスト

初めて聞く言葉に物珍しきで客が集まり

【土用の丑の日＝うなぎ】が定着したとされている！



【豆知識】うなぎとあなごの違い！

うなぎ (うなぎのイラスト)

- ・黒っぽい体で下あごが出ている！
- ・産卵と孵化は海だがその後は川などで生活する。

あなご (あなごのイラスト)

- ・茶色っぽい体で上あごが出ている！
- ・海に生息する海水魚。

お知らせ

栗島中のホームページでは毎日、給食や調理の様子、使用食材の産地を掲載しています！お子さんがどんな給食を食べているのか、その給食がどのように作られているのかぜひご覧になってみてください。

夏休みにおうちでチャレンジ！ 作ってみよう★給食レシピ！

1年で1番長い休みの夏休み。栗中生の皆さん！この機会に簡単な料理やデザートを作れるようになってみませんか？家庭科の授業での調理実習はまだ再開されていません。ぜひ自分で「食材に触る」「何かを作る」「作った料理を味わって食べる」そんな時間を作ってみてください！

簡単で食べ応えあり！ドライカレー

材料 《作りやすい量・4人分》

ごはん	4人分	カレー粉	小さじ2
豚ひき肉	350g	塩	小さじ1
たまねぎ	中2個(約350g)	トマトケチャップ	大さじ2
にんじん	1/2本	ソース	大さじ1/2
しょうが	みじん切りで小さじ1	しょうゆ	小さじ1/2
にんにく	みじん切りで小さじ1	赤ワイン	大さじ1/2
※しょうが・にんにくはチューブでも良い		はちみつ	小さじ1/2

作り方

- ① 野菜は包丁かフードプロセッサーなどで全てみじん切りにする。
 - ② フライパンにしょうが・にんにく・油を入れ、弱火にかけて香りを出す。
 - ③ 豚ひき肉を加えてほぐしながら炒め、赤ワインを加える。
 - ④ 肉に火が通ったらたまねぎ・にんじんを加える。
 - ⑤ にんじんに火が通ったら調味料を加えて味つけする。
 - ⑥ お皿にごはんと一緒に盛り付ける。
- ※汁気が多い場合は仕上げに小麦粉を振り入れて炒めてください。
※お米にバター・ターメリック・カレー粉を入れて炊いたターメリックライスで食べるのもオススメ！
※ドライカレーにみじん切りにした大豆を加えると栄養価アップ！

朝ごはんや軽食に！ハニーレモントーストとハムチーズトースト

材料 《作りやすい量・1~2人分》

食パン	2枚		
【ハニーレモン】		【ハムチーズ】	
バター	小さじ2	バター	小さじ1
はちみつ	小さじ1	ハム	3枚
レモン汁	小さじ1	ピザチーズ	15g

作り方

- ハニーレモン → 溶かしたバターにはちみつとレモン汁を混ぜ、食パンに塗って焼く。
ハムチーズ → 食パンにバターを塗り、短冊切りにしたハムとピザチーズを乗せて焼く。

親子でチャレンジ！

沖縄のドーナツ！サーターアンダギー

材料 《作りやすい量・10個分》

小麦粉	150g
ベーキングパウダー	2g (小さじ1/2)
卵	1個(約50g)
砂糖	60g ※黒砂糖がオススメ！
塩	ひとつまみ
油	小さじ1

作り方

- ① 小麦粉とベーキングパウダーは一緒に振るっておく。
- ② 卵をほぐし、さとうと混ぜ合わせる。※卵が泡立たないように、混ぜ過ぎない！
- ③ 塩・油を加えて1, 2回軽く混ぜ、①の粉類を加えて切るように混ぜる。
- ④ 冷蔵庫で生地を30分休ませる。
- ⑤ 手のひらに油(分量外)をつけ、ピンポン玉程度の大きさに丸める。
- ⑥ 165℃の油でゆっくり揚げる。生地が浮いてきて表面が割れ、色づいたら油からあげる。



滑らかな口あたり！ミルクプリン 黒蜜がけ

材料 《作りやすい量・90ccカップ5~6個分》

【ミルクプリン】		【黒蜜ソース】	
牛乳	200ml	黒砂糖	20g
生クリーム	50ml	はちみつ	2g
水	100ml	水	30ml
砂糖	40g	※市販の黒蜜でもOK!	
アガー	8g		

作り方

- ① 材料を全て混ぜ合わせ、とろみがつくまで鍋で火にかけるか、レンジにかける。
- ② アガーと砂糖をよく混ぜる。
- ③ 牛乳と生クリームは合わせて人肌程度に温めておく。
- ④ 小鍋に水を入れて弱火にかけ、②を少しずつ加え、周りがふつふつと沸騰してくるまで加熱する。
- ⑤ ③を加えて、再度ふつふつするまで加熱する。
- ⑥ ⑤をカップに入れて冷やし固め、粗熱が取れた①をかける。

