



給食だより 10月

令和2年9月30日
港区立青山中学校
校長 中田和直

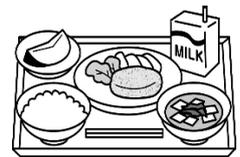
緑のカーテンのゴーヤの収穫も次が最後となりました。熟れ過ぎて黄色く口を開いてしまったゴーヤも含めたくさんの実が収穫されました。ゴーヤが終わると次はさつまいもが育ってきているようです。青山の地でも自然がたくましく育っています。みなさんもいろんなことを吸収して強く育っていきましょう。

さて、給食も秋の献立に変わりはじめています。スポーツの秋や読書の秋にしようと計画している人も、まずは食べることが基本です。健康により食生活を考えながら冬に備え食欲の秋を満喫してみてください。

10月の目標①健康により食生活を考えよう

健康により食生活と聞いてみなさんはどういったことを連想しますか。成長期のみなさんは、栄養バランスのよい食事から、たくさんの種類の栄養素を補給することが必要です。嫌いな食べ物が多いからと安易にサプリメントなどの健康食品から必要な栄養素をとることはとても危険です。それは食事ではとりすぎることはほとんどない栄養素も、サプリメントではとりすぎて、体調不良や健康に害をおよぼすこともあるからです。サプリメントに頼るのは身体がしっかり出来上がった大人になってから、トレーナーや医師、専門家の助言のもととるようにしましょう。

バランスのよい食事で 力を発揮しよう!



給食は、主食・主菜・副菜のそろった
バランスのよい食事です!

目の健康に欠かせない「ビタミンA」の多い食べ物



ビタミンA
は油と一緒に
とると、
体への吸収
率がアップ



②目の健康と食生活

スマートフォンやゲーム機など、何かと目を使う機会が多い現代は近視になる小中学生が年々増えています。10月10日は目の愛護デーで、給食では9日にブルーベリージャムを使ったトーストを提供します。普段から目によい食材や、星を眺めたり、電気を早めに消す日を設けたり等、目を労わる習慣をつくりましょう。



～レシピ紹介～

9月に実施した献立で、焼き鳥ごはんがおいしかったとの声が聞かれました。そこでレシピを紹介させていただきます。



- ～焼き鳥ごはん(4人分)～
 お米・・・2合
 しょうゆ・・・大さじ1
 にんじん・・・1/4本
 ごぼう・・・15cm位
 鶏もも肉・・・300g
 お酒・・・大さじ1/2
 しょうゆ・・・大さじ1
 みりん・・・小さじ2
 しょうが・・・1かけ
 長ねぎ・・・1本
 <たれ>しょうゆ・・・大さじ1と1/2
 砂糖・・・小さじ1/2
 みりん・・・大さじ3

- ①千切りにした人参とごぼうは、醤油とお米と炊く(ごぼうは少し酢水に晒して灰汁を抜いておく)
- ②調味料とおろし生姜で鶏肉に下味をつけておく
- ③たれを耐熱容器に合わせて加熱しておく
- ④2cmにぶつ切りした長ねぎをフライパンで素焼きして、火が通ったところへ③のたれを少しふるい香ばしく仕上げる(焼き色をちゃんとつける)
- ⑤フライパンに薄く油を敷いて、②の鶏肉を焼く
- ⑥器にごはん、ねぎ、お肉の順に盛り付けたれをかける。最後にのりを飾って完成!

*大量に作る時と4人分とでは味が少しずれたりします。お好みの味に仕上げつつ家族の方のために再現してみてください。

少し変わります!

今月より、トレーを渡す人の数を含めての表記に変更します。引き続き確認して当番さんはスムーズな配膳を行いましょう。

2020年		8・9月献立表			
日	牛乳 皿 人	主食	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整え
25 火	3 2	カレーライス アボカドリンニヤのサラダ	乳酸菌飲料、豚肉 ヨーグルト ハム	精白米 油 ジャガイモ バター 薄力粉 オリーブ油 上白糖	しょうが セロリ にんにく 玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ スッキーニ トマト
26 水	3 2	かやくご飯 揚げじゃがいもの味噌がらめ キャベツと厚揚げの味噌汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 生揚げ みそ	精白米 こんにゃく 油 じゃがいも ジャガイモ バター	干しいたけ 人参 ごぼう たけのこ グリンピース 玉ねぎ キャベツ