





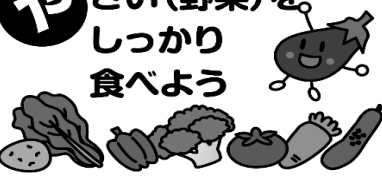





# 給食だより 8月

令和3年7月20日  
港区立青山中学校  
校長 中田和直



待ちに待った、夏休みです。休みが続くと、生活がだらだらとしてまいがちです。夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校がある時と同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。

<p><b>夏休みの食生活 気をつけたい ポイント</b></p> 	<p><b>な</b>んでも食べて 丈夫な体 をつくろう</p>  	<p><b>つ</b>め(冷)たいもの とり過ぎに 気をつけよう</p> 
<p><b>や</b>さい(野菜)を しっかり 食べよう</p> 	<p><b>す</b>いぶん(水分) 補給を こまめに しよう</p>  	<p><b>み</b>んなで食事をする 機会をつくろう</p> 

## 丈夫な骨をつくろう!




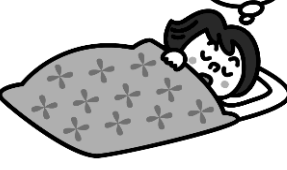
給食のない夏休みは、牛乳を飲む機会が減るため、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは骨や歯をつくる成分であり、生きていく上で欠かすことのできない無機質(ミネラル)の一つです。成長期にカルシウムが不足すると、骨や歯がもろくなり、将来、骨粗しょう症や生活習慣病のリスクが高まります。毎日の食事で、意識してカルシウムをとるようにしましょう。

牛乳は手軽にとれる上に、体内へのカルシウムの吸収率が高いという特長があります。夏休みにも、毎日コップ1~2杯飲みましょう。



夏休みも牛乳を忘れずに!

## 骨を丈夫にするコツ

<p><b>1</b> 1日3回、栄養バランスのとれた食事をとる。</p>  <p>食事を抜くと、1日に必要なエネルギーや栄養素が不足しやすくなります。</p>	<p><b>2</b> カルシウムの多い食品をとる。</p>  <p>ビタミンDやビタミンKと一緒にとると効果的です。</p>	<p><b>3</b> 適度に運動をする。</p>  <p>丈夫な骨をつくるには、適度な運動で骨に刺激を与えることが必要です。</p>	<p><b>4</b> 睡眠をしっかりとる。</p>  <p>骨の成長にもかかわる「成長ホルモン」は、寝ているときに分泌されます。</p>
---	--	---	--

# 料理に挑戦してみませんか?

夏休みは、料理に挑戦する絶好の機会です。おうちのひとと相談し、できることから挑戦してみましょう。

## 料理を始める前にすること






髪が長い人は結びましょう。

エプロンや三角巾を身につけましょう。

爪は短く切り、手をきれいに洗いましょう。



レベル1	レベル2	レベル3	レベル4	レベル5
葉野菜を手でちぎる	卵を割る お米を洗う	ピーラーで皮をむく	包丁で野菜を切る	火を使って調理する
				

## 青山中学校の『キムチチャーハン』の作り方

4人分	
材 料	分量
精白米	2合
水	}
白菜キムチのしぼり汁	
豚肉 (1.5cm幅)	100g
人参 (粗みじん切)	40g (1/4本)
長ネギ(粗みじん切)	5センチ位
にら (1cm幅)	3本
白菜キムチ(1.5cm幅)	100g
塩	小さじ1/3杯
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ2杯
コチュジャン	小さじ1/2
トウバンジャン	少々
ニンニク	少々
サラダ油	小さじ1
卵	2個
サラダ油	小さじ1

### 【作り方】

1. 米をといで炊飯器に入れ、キムチのしぼり汁と水を2合の目盛りまで入れて炊きます。
2. フライパンに油をいれて熱し、炒り卵を作り、皿に移しておきます。
3. ②のフライパンに油をいれて熱し、弱火でにんにくとトウバンジャンを炒め、香りをだします。次に、中火にして肉を入れてよく炒め、肉の色が変わったら、野菜を加えて炒めよく火を通します。
4. ③に①のご飯を加えて、コチュジャン、しょうゆ、塩、こしょうで味を調えます。
5. 最後に②の炒り卵を加えて、完成です。  
\* 辛さの調整は、トウバンジャンでします。

### 【給食で提供された献立】

キムチチャーハン

春雨のゴマドレッシングサラダ

野菜とマカロニのスープ



### 【1人あたり】

エネルギー: 525Kcal

タンパク質: 14.8g

塩分相当量: 1.6g