

給食センターだより



令和6年
8月号

☆おうちの人といっしょによみましょう☆

釜石市学校給食センター

おやつと上手に付き合おう!

おやつは、自分へのご褒美にしていたり、楽しみなものとして考えている場合が多いと思いますが、実は食事では足りなかった栄養素を補う役割があります。一方で、食べ過ぎは肥満や生活習慣病などの原因になります。自分のおやつのとり方を振り返り、上手なとり方を確認してみましょう。



★時間を決めて食べる

3回の食事が食べられなくなるようなよう、時間を考えて食べましょう。

ガラガラと食べたり飲んだりすると、むし歯や肥満の原因になります。



★食べ過ぎない

200kcal程度を目安とし、量を決めて食べるようにしましょう。市販のお菓子や飲み物は、栄養成分表示を確認しましょう。



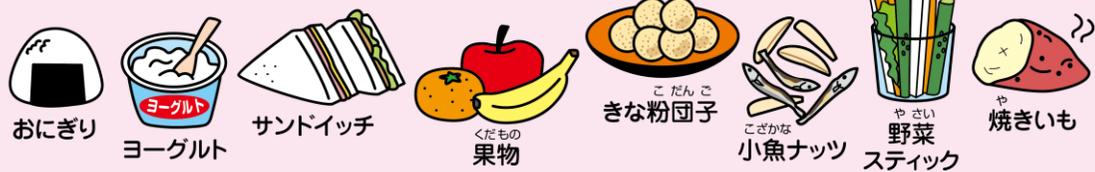
★不足しがちな栄養素を補う

エネルギーだけでなく、成長期に必要なたんぱく質やカルシウム、不足しやすいビタミン、食物繊維がとれるものがおすすめです。

塾や習い事などで夕食が遅くなるときや、スポーツをしている人の「補食」にも!



おすすめのおやつ



☆トマトを使ったおすすめ料理(デザート・お菓子含む)を募集しています☆



今年、『トマト』を使った料理を募集しています。

釜石市では、日本ではあまり見かけない『すずこま』という種類の“調理用トマト”の生産を推進しています。背丈が低く省力的な生産が可能であること、リコピン含量が高いことなどが特徴です。すずこま(トマト)を使った加工品(ゼラート)も作られています。※応募は、普通のトマトで大丈夫です! しめきりは、9月6日(金)まで学校へ提出です。

トマトを使った各ご家庭のおすすめ料理について、ぜひ応募していただきたいと思います。

夏バテしない食生活を!

猛暑が続く、体のだるさを感じている人はいませんか? 夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本です。夏バテを防ぐ4つのポイントを確認しておきましょう。



夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。



★旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。



★冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。



★おやつはガラガラ食べない

食事が食べられなくなるらないように、時間と量を考えましょう。



8月の給食からのおすすめレシピを紹介

『鶏肉のマーマレード焼き』をつくってみよう!

(材料) 大人4人分

- 鶏もも肉・・・50g位を4枚
- マーマレード・・・大さじ1.5
- しょうゆ・・・大さじ1
- 砂糖・・・小さじ1/2
- 赤ワイン・・・大さじ2
- おろしにんにく・・・小さじ1/2弱
- サラダ油・・・大さじ1
- ※(蒸し焼き用に)酒・・・適量

(作り方)

- ① Aの調味料類を混ぜておく。
- ② ①の調味料類に鶏もも肉を漬けておく。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、②を両面焼く。
- ④ 鶏肉の中まで火が通ったら完成。

(鶏肉が厚めの場合など、中まで火が通りにくい場合には酒または水を入れてフライパンのフタをして、蒸し焼きにしましょう)

※ 鶏肉の表面には焼き色が付いていても、鶏肉の内側は生の状態の場合がありますので、内側までしっかり加熱されているか確認するようにしましょう。給食センターでは、業務用のオープンで焦げないように蒸し焼きにして、鶏肉の中までしっかり火を通していただきます。