



食育めも

つるつるのまぜにょがめがめ



キャンペーン実施しました!!

清瀬市立清瀬第二中学校
校長 牧口 弘一
栄養士 鶴田 有里
甲田 桃子

ユニフォーム着用で
クラスを盛り上げて
くれた3年保健給食委員さん

Faster! 座ろぞろ!



6月26日(月)～7月7日(金)、保健給食委員会主催のキャンペーンを実施しました。その名も「Faster座ろぞろ!」準備を早く進めるために、早く座ることを心がけよう!という意味です。期間中は「こんなに早く準備できるものなのか!」と驚くくらい早く配膳を終えているクラスもありました。ただ、早く配膳を終わらせることを意識しすぎるあまり盛り付ける量が少なくなり、そのまま料理が残ってしまう、という場面も…。準備を早くする目的はできるだけ残さず食べるための時間の確保です。キャンペーンの盛り上がりは素晴らしかったので、今後は「食べる」ことを意識して、引き続き手早い準備を心がけてもらえたら嬉しいです!

キャンペーン結果

- ・12:55「いただきます」を基準に、それより早く出来たらマイナス、過ぎたらプラスで表示。(例:12:54いただきます→マイナス1点、12:57いただきます→プラス2点)
 - ・ランチョンマット忘れがいた場合はペナルティとしてその人数をプラスで加点。
- 以上の条件で、マイナス得点の多さを競う。(※5組は1, 2年合同。)

- 🌸 1年1組 (-77点)、🌸 1年2組 (-77点)、1年3組 (-34点)、1年4組 (-13点)、5組 (-7点)
 - 2年1組 (-11点)、2年2組 (7点)、2年3組 (-10点)、🌸 2年4組 (-31点)
 - 3年1組 (-2点)、🌸 3年2組 (-11点)、3年3組 (-1点)、3年4組 (0点)
- 🌸のクラスには全員のしもじを贈呈♪ しもじの数×関係で、3年2組さんには2学期に贈呈予定です!!



夏の食事のポイント 8カ条

夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイント

な 生ものや肉の生焼けに注意!	つ 冷たいものはほどほどに! とりすぎるとおなかをこわすよ	や おやつばかり食べないでね。時間と量を決めて食べよう!	す 酢の物や梅干して心も体もリフレッシュ!	み 栄養の動きの緑のグループ(特に野菜)を食べよう!	の 飲み物は水かお茶でこまめに補給しよう!	しよく 食事は好き嫌いせず、栄養バランスを意識してみよう★	じ 時間を決めて1日3食! 生活リズムを整えよう♪
-------------------------------	---	--	-------------------------------------	--	-------------------------------------	---	---

おろし豚丼（具）

材料（1人分）

ごま油	適量	
にんにく	少々	
豚モモ肉(こま)	50g	
酒	少々	
玉葱	1/4 個	
にんじん	1/4 個	
だいこん	45g	
万能ねぎ	6g	
青しそ葉	1/2 枚	
一味唐辛子	お好み量	
白いりごま	少々	
上白糖	小さじ 1/3	┌ A
本みりん	小さじ 1/2	
こいくちしょうゆ	小さじ 1, 1/3	└
塩	少々	
片栗粉	小さじ 1/3	

作り方

- ① 大根をおろし、絞って水気をきる。
（しぼり汁は味付けの調整のためにとっておくと◎）
- ② 豚肉に酒をふる。
- ③ ごま油を熱し、豚肉、玉葱、にんじんを炒める。
- ④ A で味付けをする。
（濃かったら大根のしぼり汁で調整）
- ⑤ ねぎ、青しそ、一味、ごまを加える。
- ⑥ 水溶き片栗粉でとろみをつける。

豚キムチ丼（具）

材料（1人分）

ごま油	適量	
にんにく	少々	
しょうが	少々	
豚もも肉(こま)	40g	
ねぎ	16g	
白菜	55g	
キムチ	50g	
にら	10g	
にんじん	10g	
白いりごま	少々	
上白糖	大さじ 2/3	┌ A
こいくちしょうゆ	大さじ 1/3	
酒	小さじ 1/2	└

作り方

- ① ごま油を熱し、豚肉を炒める。
- ② 野菜・キムチを加えて炒める。
- ③ A で味付けをする。

