

8月 給食だより

令和6年度8月号
清瀬市立清瀬第四中学校

夏バテしない食生活を!



猛暑が続き、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか?

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が、暑さで食欲がわからない人もいます。夏バテを防ぐポイントとともに、食欲を増す、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。

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。



★ おやつはだらだら 食べない

食事が食べられなくなるように、時間と量を考えましょう。



食欲がないときは?

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリッとした辛さで食欲を刺激してくれます。



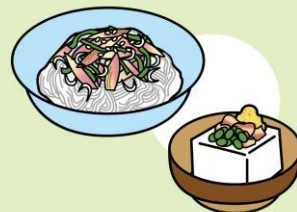
夏の疲れを回復するには?

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB₁」を食事に取り入れましょう。ビタミンB₁は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。

ビタミンB₁を多く含む食品例



薬味たっぷりが おすすめ!



★「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。





★8月も給食費の引き落としがあります！

引き落とし日：8月5日（月）

金額：5,750円

ゆうちょ銀行の通帳残高を御確認ください。

★夏休みのエプロン回収について

19日の給食終了後、各クラスの担当者がエプロンと、配膳台カバーを持ち帰ります。御家庭で洗濯、アイロンがけをして頂き、三者面談や部活動で登校する際に学校に持って来るようにしてください。御協力よろしくお願いいたします。

作ってみませんか？給食レシピ

ご飯のお供に！

のりの佃煮

材料（作りやすい分量・7～8人分）

- ・焼きのり ……5枚（約15g）
- ・しょうゆ ……大さじ4
- ・砂糖 ……小さじ2
- ・みりん ……小さじ2
- ・だし汁（または水） ……200cc

生徒からリクエストがあったメニューです。職員室後方ろう下の給食コーナーにて、引き続きレシピのリクエストを募集しています！

作り方

- ① のりは細かくちぎって水またはだし汁でふやかしておく。
- ② ①にだし汁と調味料を加えて火にかけ、弱火でかき混ぜながら好みの固さまで煮詰める。

※冷めると固くなるので、煮詰めすぎないのがコツ。
※だし汁が無い場合は、顆粒だしを少し加えてもよい。

夏休みの
お昼ご飯にいかがですか？

かきたまうどん

材料（作りやすい分量・4～5人分）

- ・冷凍うどん ……4～5人分
- 【つゆ】
- ・炒め油 ……適量
- ・とりもも肉 ……80g
- ・人参 ……70g（1/3本）
- ・ねぎ ……70g（1/2本）
- ・かまぼこ ……50g
- ・干しいたけ ……大1枚
- ・油揚げ ……15g
- ・だし汁 ……900ml～1000ml
- ・卵 ……120g（約2個）
- ・小松菜 ……50g（1株）
- ・こいししょうゆ ……大さじ1
- ・うすししょうゆ ……大さじ2
- ・みりん ……大さじ1
- ・塩 ……ひとつまみ
- ・片栗粉 ……5g（小さじ1と1/2）

作り方

- ① 干しいたけはぬるま湯につけてもどしておく。
- ② 油揚げは油抜きしておく。
- ③ 鶏肉は一口大。人参、かまぼこ、油揚げは短冊切りにする。
- ④ 干しいたけはスライス、ねぎはななめ小口切り、小松菜はざく切りにしておく。
- ⑤ 鍋にとり肉を入れて炒め、人参、しいたけを加えて油がまわったらだし汁を加える。
- ⑥ 人参が煮えたら、かまぼこと油揚げを加え、調味料で味付けする。
- ⑦ 卵を割り、溶いておく。
- ⑧ 小松菜とねぎを加えて、沸騰したところに水溶き片栗粉を少しずつ加え、とろみをつける。
- ⑨ 再び沸騰した⑧のつゆに、溶いた卵を少しずつ、かき混ぜながら加える。
- ⑩ ゆでうどんにつゆをかけて完成。