

いただきます!



ランチタイム6月号

ごちそうさま!



R4. Jun. 白山市立北辰中学校

6月に入り梅雨の季節になりました。これから夏にかけて、気温・湿度が高くなり食中毒が起りやすくなります。給食前の手洗いはもちろん、家庭でも、食事前の手洗い、食品の取り扱いに注意するなど、身の回りの衛生に気を配りましょう。

今月は

たんぱく質について



たんぱく質ってどのくらいとればいいのか？

成長期のみなさんには、1日で約60gのたんぱく質が必要です。
例えば…



鮭1切れ (18g) 豚肉1枚 (16g) 卵1個 (12g) 納豆1パック (8g)

() 程度含まれています。

(肉・魚はそれぞれ80gあたりの量)

その他の食品にもたんぱく質は含まれているので、1回の食事で肉や魚・卵など1群の食品を主菜として食べるとちょうどよい量になります。



☆スポーツをしている人



より丈夫な筋肉をつくるためにも、たんぱく質を含む食品を少し多めに取るように心がけましょう。
好き嫌いせず、バランスのよい食事をするこも、トレーニングの1つですよ!



6月の給食より

◇21日…旅する給食 『熊本県』

九州の中央部にある熊本県は、温暖な気候で肥国(火国)ともよばれ古くから栄えていました。阿蘇山や大小120もの島からなる^{あまくさ}天草諸島もあります。豊かな自然に恵まれ、海の幸・山の幸が豊富です。給食には熊本市民に愛されるソウルフード^{タイビーエン}太平燕が登場します!



◇23日…物語の中の料理

絵本『おいしいな だいついちぞく』

だいつ一族の王子と一緒に日本人に大きく関わりのある食材「大豆」のことが楽しく学べるおはなしです。

給食には、大豆一族たちが姿を変えて登場します。探しながら味わってくださいね♪



Cooking ~ 鮭のマヨネーズ焼き ~

玉ねぎとマヨネーズを合わせたソースが絶妙! 魚が苦手な人にもおすすめの簡単レシピです。

給食で大人気

材料 (4人分)

- ・鮭・・・4切
- ・塩こしょう・・・適量
- ・玉ねぎ・・・1/2個
- ・マヨネーズ・・・大さじ4
- ・みそ・・・小さじ1/2
- ・パセリ・・・少々
- ・アルミカップ or ホイル

鮭の代わりに白身魚でもok!

作り方

- ① 鮭に塩こしょうをしておく
- ② みじん切の玉ねぎにマヨネーズ・みそを混ぜる
- ③ アルミカップに鮭をおき、上にマヨソースのせパセリもふり、レンジかトースターで中火で15分位焼く。

※フライパンで蒸し焼きもOK
隠し味にみそを入れるのがポイントです