



きゅうしょくだより

令和2年 9月
宝立小中学校
1~6年用

短い夏休みが終わり、2学期がはじまりました。まだまだ暑い日が続きます、引き続き熱中症に気をつけましょう。水分補給だけでなく、1日の疲れを残さないように早く寝て、早く起きて朝ごはんをしっかりと食べることも熱中症予防に効果的です。規則正しい生活で元気に毎日を過ごしましょう。

今月の給食目標 バランスのよい食事をしよう

「バランスのよい食事」は色々な食べものを組み合わせることが大切です。
赤・黄・緑のグループの食品がそろうように組み合わせましょう。

体をつくる赤の食品
肉・魚・卵・豆類・乳製品など

**体を動かすエネルギーになる
黄の食品**
ごはん・パン・めん類・いもなど

体の調子を整える緑の食品
野菜・きのこ・果物など

主食・主菜・副菜・汁物の組み合わせで、簡単に栄養のバランスをとることができます。

主菜
肉・魚・卵などのたんぱく質を多く含む食品を中心としたおかずです。



副菜
野菜を中心としたおかずで、主に食物繊維やビタミン類がとれます。

主食
ごはん・パン・めんなど炭水化物を多く含む食品で、食事の中心となります。

汁物
主食・主菜・副菜でとりきれなかった栄養素を補うことができます。

Let's cook! かぼちゃミートグラタン

9月9日の給食から、旬のかぼちゃを使ったミートグラタンのレシピです。レシピのミートソースは手作りですが、市販のミートソースを使ってもおいしく簡単に作るができます。

- 【材料：4人分】**
- かぼちゃ 500g
 - ウスターソース 小さじ 1
 - 豚ひき肉 200g
 - コンソメ 小さじ 1
 - にんにく 1片
 - 塩こしょう 少々
 - たまねぎ 200g
 - ピザ用チーズ 100g
 - サラダ油 大さじ 2
 - 砂糖 小さじ 1
 - トマトケチャップ 大さじ 4
 - トマトピューレ 160g

- 【作り方】**
- ①かぼちゃは種を取り、5mmほどの幅に切り、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。
 - ②フライパンに油を入れ、弱火でにんにくを加熱する。
 - ③いいにおいがしてきたらひき肉を入れ炒めていく。肉に火が通ったらたまねぎを入れ、さらに炒めていく。
 - ④玉ねぎが透明になってきたら調味料とトマトピューレを入れとろみが出るまで加熱する。
 - ⑤耐熱容器にかぼちゃとミートソースを入れ、チーズをかけてオーブントースターで焼いたら完成。
- ※焼きたてはお皿がとても熱いのでやけどに注意しましょう。



給食だより

令和2年 9月
宝立小中学校
7~9年用

短い夏休みが終わり、2学期がはじまりました。まだまだ暑い日が続きます、引き続き熱中症に気をつけましょう。水分補給だけでなく、1日の疲れを残さないように早く寝て、早く起きて朝ごはんをしっかり食べることも熱中症予防に効果的です。規則正しい生活で元気に毎日を過ごしましょう。

今月の給食目標 バランスのよい食事をしよう

世界で活躍するアスリートは食事にも気を使っていて、食事トレーニングの一環になっています。試合で最高のパフォーマンスを発揮するために、毎日の体調管理はかせません。そのため、アスリートの食事は栄養バランスのとれたものになっています。

朝食

牛乳 or ヨーグルト 果物 副菜 サラダ

主菜(メイン) 主菜(サブ)

魚一切れ or 卵2個 納豆など

主食 汁物

ごはん200g たんぱく源50g 緑黄色野菜30g

昼食

牛乳 or ヨーグルト 果物

主菜(メイン) \プラスで追加! /

たんぱく源 50g 緑黄色野菜 30g

肉や魚 100~120g

主食 汁物

ごはん250g (パスタ 乾麺110g) (うどん 2玉) 野菜

夕食

牛乳 or ヨーグルト 果物 副菜 緑黄色野菜 60g

主菜(メイン) \プラスで追加! /

たんぱく源 50g 緑黄色野菜 30g

肉や魚 100~120g

主食 汁物

ごはん250g (パスタ 乾麺110g) (うどん 2玉) 野菜

毎日激しいトレーニングを行うアスリートも、特別なものは食べていません。

・主食
・主菜
・副菜
・汁物 (+乳製品) (+果物)

基本は主食・主菜・副菜・汁物の4つの組み合わせです。これに乳製品と果物をプラスでアスリートの食事になります。



学校の給食は「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳」が基本です。アスリートの食事とよく似ていませんか？給食は、成長期に必要な栄養素のおよそ1/3がとれるように作っています。苦手な食べものもあると思いますが、できるだけ残さず食べましょう。

Let's cook! かぼちゃミートグラタン

9月9日の給食から、旬のかぼちゃを使ったミートグラタンのレシピです。レシピのミートソースは手作りですが、市販のミートソースを使っても美味しく簡単に作ることができます。

- 【材料:4人分】
- ・かぼちゃ 500g
 - ・ウスターソース 小さじ1
 - ・豚ひき肉 200g
 - ・コンソメ 小さじ1
 - ・にんにく 1片
 - ・塩こしょう 少々
 - ・玉ねぎ 200g
 - ・ピザ用チーズ 100g
 - ・サラダ油 大さじ2
 - ・砂糖 小さじ1
 - ・トマトケチャップ 大さじ4
 - ・トマトピューレ 160g

- 【作り方】
- ①かぼちゃは種を取り、5mmほどの幅に切り、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。
 - ②フライパンに油を入れ、弱火でにんにくを加熱する。
 - ③いいにおいがしてきたらひき肉を入れ炒めていく。肉に火が通ったら玉ねぎを入れ、さらに炒めていく。
 - ④玉ねぎが透明になってきたら調味料を入れとろみが出るまで加熱する。
 - ⑤耐熱容器にかぼちゃとミートソースを入れ、チーズをかけてオーブントースターで焼いたら完成。
- ※焼きたてはお皿が暑いのでやけどに注意しましょう。