

いただきます!



いただきます6月号

ごちそうさま!



R4. Jun. 白山市立鳥越中学校

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こりやすくなります。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!?

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 豚肉1枚 卵1個 納豆1パック
(18g) (16g) (12g) (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。

たんぱく質はわたしたちの体をつくる大切な栄養素で、人間の体内で水分の次に多い成分です。筋肉や血液、髪の毛など体をつくるもとになります。

成長期には、体が大きくなっていくため、しっかり食べてたくさんの栄養を取る必要があります。たんぱく質は成長期にこそ大切な栄養素です。

丈夫な体づくりのためにもいろいろな食品から上手にたんぱく質をとるようにしましょう。



☆スポーツをしている人へ☆

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と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とも、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もの島からなる天草諸島あまくさしよとうもあります。豊かな自然に恵まれ、海の幸・山の幸が豊富です。熊本市民に愛されるソウルフード太平燕タイビーエンが登場します!



◇23日…物語の中の料理

『おいなる だいずいちぞく』

ある春の日。畑の中から声が聞こえてきました。そこにいたのは、だいず一族の若き王子とじいやです。「我らの力を早く見せつけやりたいよ!」『王子、頼もしゅうございます!』

だいず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。

給食では、だいず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
人気!

材料(4人分)	作り方
・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!	① 鮭に塩こしょうをしておく ② みじん切り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、上にマヨソースをのせパセリもふり、オーブン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