

きゅうしょく通信 いただきます!



津山市立草加部学校食育センター

令和5年6月号

梅雨の時期がやってきました。気温の変化がはげしいので、体がだるく感じたり、食欲がなくなったりして体調を崩しやすくなります。また、食中毒などの衛生面にも注意が必要です。元気に過ごすためにも、日々の手洗い・うがいを心がけましょう。



イチオシ!
給食メニュー

あじの南蛮漬け

材料(1人分)

- あじ切身 (40g) ... 1切
- かたくり粉 ... 適量
- サラダ油 ... 適量
- にんじん ... 5g
- たまねぎ ... 20g
- きゅうり ... 5g
- A 酢 ... 4g
- 砂糖 ... 2g
- しょうゆ ... 3g



作り方

- ① にんじん、たまねぎ、きゅうりはせん切りにする。
- ② Aと①をさっと加熱する。(電子レンジ等)
- ③ あじにかたくり粉をまぶし、色よく揚げる。
- ④ 器に③を盛り、②をかける。

●計量スプーンの重量目安

材料	小さじ1 (5ml)	大さじ1 (15ml)
酢	5g	15g
砂糖	3g	9g
しょうゆ	6g	18g

【1人分栄養価】

エネルギー120kcal たんぱく質 8.3g 脂質 5.8g
カルシウム 33.7mg 食塩相当量 0.6g

旬のアジと野菜たっぷり

甘酢あんを使ったさっぱりレシピ!

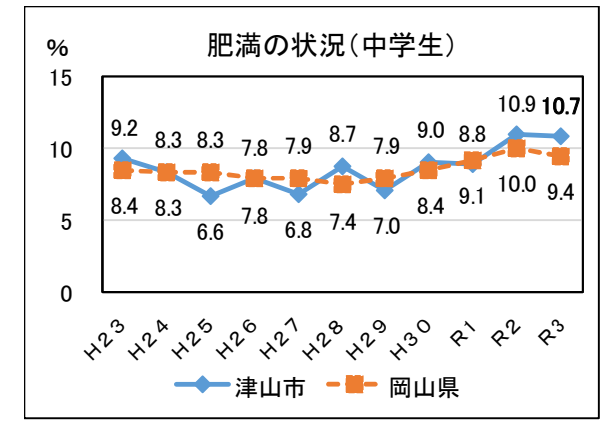
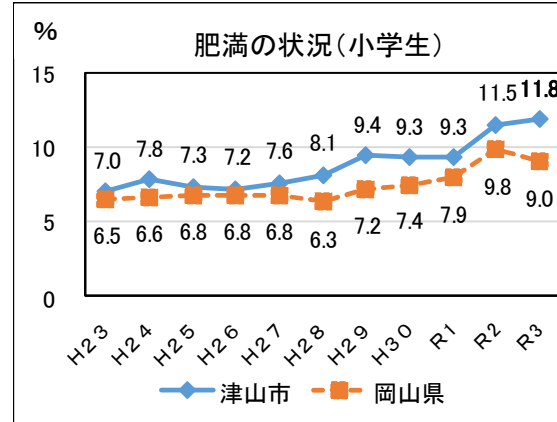
パリッと揚がったアジと野菜たっぷりの甘酢あんの相性が抜群です。白身魚や豚肉、鶏肉でもおいしい南蛮漬けができますよ。漬けて時間がたつとよりおいしくなるので、朝食のおかずにしてもいいですね。



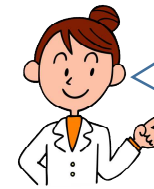
ひまん かんが 肥満について考えよう!



毎年実施している岡山県学校保健概要調査の結果から、肥満の状況のグラフを下に載せています。津山市は岡山県の数値と比べて、高い傾向にあることがわかります。



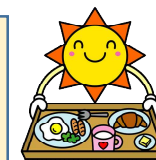
※「性別・年齢別・身長別標準体重」から肥満度を算出し、肥満度 20%以上を肥満傾向としています
出典: 令和3年度岡山県学校保健概要調査



子どもの肥満が大人の肥満につながるものが少なくありません。肥満は糖尿病や高血圧などの病気を引き起こす原因にもなります。子どものころから規則正しい食生活を心がけることが大切です。肥満予防のために、ふだんから次のようなことに気をつけましょう。

★朝食を食べる

- ・昼食や夕食の食べ過ぎを防ごう
- ・3度の食事で食べる量を分けることで、肥満になりにくい体を作ろう



★栄養バランスのよい食事をする

- ・給食は栄養バランスのよい食事のお手本! 献立表を参考にしよう
- ・ご飯(主食)もしっかり食べよう

★野菜をしっかり食べる

- ・毎食、給食で出る野菜の量ぐらい食べよう



★よく噛んで食べる

- ・よく噛むことで満腹感が得られ、食べ過ぎを防ごう



★おやつやジュースをとりすぎない

- ・おやつは時間と量を決めよう
- ・1日200キロカロリーを目安にしよう
- 給食通信令和5年1月号に詳しくのってるよ。津山市のホームページからみてね



★体を動かそう

- ・外で遊んだり、運動したりしよう

