

もぐぱっ食通信



津山市立戸島学校食育センター

令和5年7月号

もうすぐ、待ちに待った夏休みです。休みが続くとダラダラと夜更かしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんが食べられなかったり、生活リズムがくずれやすくなります。学校があるときと同じように早寝・早起きをこころがけましょう。



イチオシ!
給食メニュー

鮭の香味だれかけ

材料(1人分)

- 鮭切身(50g) ・ 1切れ
- かたくり粉 ・ 適量
- 揚げ油 ・ 適量
- にら ・ 2g
- しょうが ・ 少々
- にんにく ・ 少々
- ごま油 ・ 適量
- A しょうゆ ・ 4g
- みりん ・ 1.5g
- 砂糖 ・ 2g
- かたくり粉 ・ 0.3g

【1人分栄養価】

エネルギー145kcal たんぱく質 11.3g
脂質 7.2g カルシウム 9.7mg
食塩相当量 0.5g



作り方

- ① には小口切りにする。しょうが、にんにくはすりおろす。
- ② ごま油を熱し①を炒め、Aで調味する。
- ③ ②に2倍の水で溶いたかたくり粉を加え、とろみをつける。
- ④ 鮭にかたくり粉をまぶし、色よく揚げる。
- ⑤ 器に④を盛り、③をかける。

●計量スプーンの重量目安

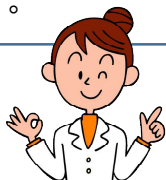
材料	小さじ1 (5ml)	大さじ1 (15ml)
しょうゆ	6g	18g
みりん	6g	18g
砂糖	3g	9g
かたくり粉	3g	9g

食欲そぞる香味だれで

しっかり食べよう!

暑くて食欲が落ちるこの時期にぴったりの風味豊かな香味だれです。魚だけでなく、ゆでたり焼いたりしたお肉にかけてもおいしいよ。しっかり食べて暑い夏を乗り切ろう!

掲載してほしい給食メニューがありましたら、E-mail:kyuushoku@city.tsuyama.lg.jp まで。お待ちしております。



夏休みの食生活

～元気に過ごすためのポイント～

1日3回の食事を規則正しくとろう!

- ★早寝・早起きをして、朝ごはんを食べよう
- ★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えよう
- ★おやつは時間と量を決めて食べよう おやつ目安は1日200kcal程度です



(袋などに書いてあるよ!)

栄養のバランスを考えよう!

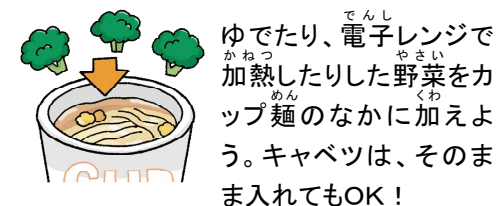
主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります



◆自分で選んで購入する場合(例)



◆インスタント食品を使う場合(例)



ゆでたり、電子レンジで加熱したりした野菜をカップ麺のなかに加えよう。キャベツは、そのまま入れてもOK!

カルシウムをとろう!

休みの日にも牛乳を飲んでいるかな?カルシウムは意識してとらないと不足してしまいます。お家でも毎日牛乳が飲めるといいですね。飲めないときには、カルシウムを多く含む食品をしっかり食べましょう。



食事のお手伝いや料理に挑戦しよう!

- ・買い物に行く
- ・食器の準備、後片付け
- ・野菜を洗う、皮をむく
- ・ご飯を炊く
- ・料理を盛りつける

