

7月

給食だより



春日部市立春日部南中学校

いよいよ夏本番です。蒸し暑い日が続くので、冷たいものを飲み過ぎたり、めん類だけで食事をすませたりするなどして、体調を崩しやすい時期です。3食を規則正しく、いろいろな食品をとり合わせて、栄養バランスをとるようにしましょう。

今月の学校給食目標

暑さに負けない体をつくろう



間食のとり方を見直そう！



間食では、どんなことに気をつけていますか？好きなものを好きなだけ食べてしまうと、糖分や脂質、塩分のとりすぎで肥満や生活習慣病の原因になります。朝・昼・夕の3食とのバランスをとりながら、どのようにとっていけばよいのか考えましょう。

とうふん
糖分

をとりすぎると…

チョコレートやジュース、菓子パンなどは糖分を多く含みます。糖分のとりすぎは肥満や糖尿病、脂肪肝、むし歯などの原因になります。

ししつ
脂質

をとりすぎると…

スナック菓子やドーナツなどは脂質を多く含みます。脂質のとりすぎは、肥満や脂質異常症という病気のほか、大腸がんなどになる危険を高めます。

おやつ＋飲み物で1日 200kcal を目安に！

1. 日常的に食べる時間を決めましょう。
2. 睡眠の前の2時間はひかえましょう。
3. 運動前のおやつは、お菓子ではなく軽食を。
4. 普段の水分補給は、水やお茶など甘くないものを飲みましょう。



夏休みに給食の献立を作ってみよう！

給食で人気メニュー「ビビンバ」の給食レシピです。暑さが厳しい夏休み、ピリ辛のビビンバで食欲アップ！ぜひおうちで作ってみてください！

給食レシピより ～ビビンバ～

<材料（4人分）>

- ・豚もも肉 240g
- ・しょうが 少々
- ・にんにく 少々
- ・砂糖 大さじ1強
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・酒 小さじ1
- ・ごま油 少々
- ・ぜんまい水煮 24g
- ・炒め油 少々
- ・しょうゆ 小さじ2弱

- ・小松菜 240g
- ・大豆もやし 120g
- ・しょうゆ 大さじ1弱
- ・酒 小さじ2弱
- ②・砂糖 小さじ1強
- ・豆板醤 2g
- ・ごま油 少々
- ・白ごま 少々

<作り方>

- ① にんにく、しょうがはすりおろし、ぜんまいは3cmくらいに切っておく。
- ② 小松菜、もやしはそれぞれ下茹でし、白ごまはすっておく。
- ③ 豚肉は①の材料で下味をつけておく。
- ④ フライパンに油を熱し、③の肉を炒め、ぜんまいを加え、仕上げる。
- ⑤ ②の下茹でした野菜は2～3cmにカットして、冷やしておく。
- ⑥ 鍋に②の調味料を入れて火を通し、冷ます。
- ⑦ 野菜と冷ました調味料、白ごまを合わせて出来上がり。



ご飯と混ぜ合わせて食べてみてくださいね！

お知らせ

- ・1学期の給食は7月15日（火）までです。
- ・2学期の給食は9月1日（月）からです。

