

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。



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。

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。



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)>

①	・豚もも肉	240 g
②	・しょうが	少々
③	・にんにく	少々
④	・砂糖	大さじ1強
⑤	・しょうゆ	小さじ2
⑥	・酒	小さじ1
⑦	・ごま油	少々
⑧	・ぜんまい水煮	24 g
⑨	・炒め油	少々
⑩	・しょうゆ	小さじ2弱
⑪	・小松菜	240 g
⑫	・大豆もやし	120 g
⑬	・しょうゆ	大さじ1弱
⑭	・酒	小さじ2弱
⑮	・砂糖	小さじ1強
⑯	・豆板醤	2 g
⑰	・ごま油	少々
⑱	・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④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。

