春日部市立大増中学校　　令和　２年　６月　５日（金）

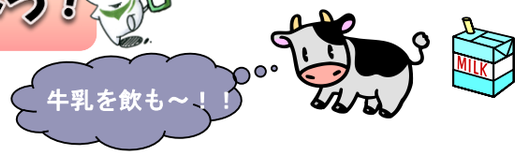
給食だより　６月号

気温と湿度の高い梅雨がやってきました。ジメジメと不快感を感じるこの時期を、心身ともに健康に過ごすためにはバランスの良い食事と十分な休養が大切です。また、この時期は細菌

今月の目標　骨や歯を丈夫にしよう！

丈夫な骨や歯をつくるためには、もとになる栄養素（カルシウム、たんぱく質、ビタミン）が必要です。

☆ 牛乳は栄養素の宝庫



新しい生活様式に合わせた

給　食　の　き　ま　り

給食を安全においしくいただくために、一人一人がルールを守る必要があります。

中学校生活で安全な食事方法を身につけていきましょう！！

- ◆ 持ち物（箸、ランチョンマット）　＊給食当番はエプロン、三角巾も忘れずに！！
  ※毎日持ち帰り、きちんと洗ったきれいな箸を使用しましょう。
- ◆ 石けんで手をきれいに洗い、アルコール消毒をしましょう。
  ※ぬれた手でアルコール消毒をしても効果がありません。洗った後は、乾いた清潔なハンカチなどで水気をよくふき取ってからアルコール消毒をしましょう。

＜手洗い場所が決まっています＞　給食当番が優先で各学年フロアの水道を使用してください。

１年・・・３Fの水道と美術室内の水道
２年・・・１Fの水道と木工室・金工室側の水道
３年・・・２Fの水道と家庭科室内の水道
特別支援学級・・・ピロティの水道

＊水道の蛇口は、先生が開け閉めをします

- ◆ 給食当番は、身支度（エプロン・三角巾・マスク）をきちんと整えましょう。
  ※食べるまで衛生的に扱わなくてはなりません。
- ◆ 食べる時、手がマスクの口元に触れないように、耳にかけられている紐を持ち、それぞれのマスク入れにしまっておきましょう。
- ◆ 食べ残したものは、それぞれ入ってきた食缶に、飛び散らないように静かに戻しましょう。
- ◆ 後片付けは掲示資料をよく見て行い、きちんと配膳室へ返しましょう。
  ※ワゴンや食器は、丁寧に扱いましょう。
- ◆ 歯磨きの時は、コップを使用し飛び散らないように口をすすぎましょう。

給食費について

- ■ 給食費は月額5，100円、1食あたり300円（1年間の食数からの算出額）です。
- ■ 給食費は、原則毎月1日が、その月の引き落とし日です。（再振替は15日になります。）
- ■ 病気、負傷、その他の個人的理由により連続して5日（給食提供日）以上欠食される場合は、給食費の返金対象となりますので、担任にお申し出ください。

粘膜保護・免疫力強化でウイルス対策！！

私たちの体は、常に粘液を分泌することで、ウイルスや細菌、ほこり、花粉などの異物から体を守っています。

粘膜とは？
目・鼻・口・喉・食道・消化器官などいつも粘液の分泌により表面が潤っている組織のことを「粘膜」といいます。

粘膜を強くする栄養素を積極的に取り入れましょう。

ムチン

私たちの粘膜にもたくさん含まれていて、目、鼻、喉などが潤っているのはムチンのおかげです。粘膜を強くし、ウイルスやほこり、花粉などの異物の侵入を防ぎます。

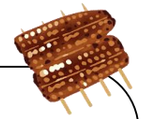
＜多く含まれる主な食材＞
納豆　山芋　里芋　オクラ　なめこ
れんこん　モロヘイヤ　など

ビタミンA（カロテン）

皮膚や粘膜を構成する細胞を作ります。皮膚や目、口、喉、胃腸、肺、気管支などの粘膜を健康維持をサポートします。

＜多く含まれる食材＞
レバー　うなぎ　緑黄色野菜　チーズ
卵　など

ビタミンB2



リボフラビンとも呼ばれます。三大栄養素である炭水化物（糖質）・たんぱく質・脂質の代謝をサポートする役割があります。さらに皮膚や粘膜の機能を維持し、成長にもかかせない栄養素です。

＜多く含まれる食材＞
レバー　うなぎ　卵　納豆　乳製品
アーモンド　葉物野菜　など

ビタミンB6

ピリドキシンとも呼ばれます。たんぱく質の分解、合成を助ける栄養素で、皮膚や粘膜の健康維持に働きます。不足すると、皮膚や粘膜に炎症がおきたり、出血を引き起こしやすくなります。粘膜の機能が低下すると、風邪などの感染症にかかりやすくなります。

＜多く含まれる食材＞
レバー　さんま　まぐろ　かつお　大豆製品　卵　にんにく　バナナ　など

ご家庭の一品に！！
給食メニュー

料理の前には、しっかりと手を洗いましょう
食材の用意ができたら・・・

Let's！！　Cooking！

＊中学生の分量です

いかとえびのチリソース煮

材料（４人分）

いか（短冊）	１２０ｇ
むきえび	８０ｇ
にんにく	２ｇ
しょうが	２．５ｇ
たまねぎ	８０ｇ
長ねぎ	８０ｇ
チンゲンサイ	１８０ｇ
たけのこ水煮	８０ｇ
トマトケチャップ	６０ｇ
油	大さじ１/２
酢	小さじ１/２
トウバンジャン	１ｇ
しょうゆ	小さじ１/２
コンソメ	２．５ｇ
砂糖	小さじ1

酒：大さじ１/2　　1塩：少々
水：40cc　かたくり粉：大さじ1

作り方

① いかとえびは茹でる、又は、電子レンジでて加熱しておく。
② にんにく、しょうが、たまねぎ、長ねぎ、たけのこは、みじん切りにする。
チンゲンサイは、２ｃｍに切る。
③ 鍋又はフライパンで油を熱し、にんにく、しょうがを炒める。香りが出てきたら、たまねぎ、たけのこ、チンゲンサイを加えて炒める。
④ 調味料と水、その他の材料を加え、沸騰してきたら、水溶きかたくり粉を加えてとろみをつける。

ナムル

材料（４人分）

もやし	６０ｇ
にんじん	１０ｇ
こまつな	２００ｇ～２３０ｇ
A にんにく	１．５ｇ
しょうゆ	大さじ1
酢	小さじ1
砂糖	小さじ1強
ごま油	小さじ1/2
トウバンジャン	０．５ｇ

作り方

① にんじんはせん切りにする。こまつなは２～３ｃｍに切る。にんにくは、すりおろす。
② もやし、にんじん、こまつなは茹でる、又は、電子レンジで加熱しやわらかくする。粗熱をとる。
③ Aを合わせて電子レンジ２０秒位加熱する。粗熱をとる。
④ 野菜を合わせて、タレをかける。

ワンタンスープ

材料（４人分）

ワンタンの皮	６０ｇ
豚もも肉こま	４０ｇ
にんじん	４０ｇ
たまねぎ	１００ｇ
こまつな	１００ｇ
もやし	８０ｇ
しょうゆ	大さじ１と小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
煮干しだし汁	９００ｃｃ

作り方

① にんじんは、千切りにする。たまねぎは、スライスする。こまつなは、２ｃｍに切り、茹でる。
② 鍋にだし汁を入れ、豚肉、にんじん、たまねぎを入れて煮る。
③ 野菜が煮えたら、もやし、調味料を加え、ワンタンの皮をパラパラとくっつかないように入れる。
④ こまつなを入れる。

作ったご感想や給食についてのご意見等があればお知らせください。・・・（きりとり）・・・