

7月 給食だよ!



令和6年度 流山市立南部中学校

1学期も残り3週間となり、もうすぐ夏休みに入ります。夏休みになると、お昼ごはんを自分で用意することもあると思います。自分で作ったり、スーパーやコンビニエンスストア等で買ったり、そんな時どのような食事を選べばいいのかわかることはとても大切です。「自分の健康は自分で守る」ということを考え、嗜好や値段だけで選ばず、健康を考えた食事を選択できるといいですね。



上手なお弁当の選び方



お店で売られているお弁当は種類も多く、一見栄養のバランスもよさそうにみえます。しかし、中にはごはん（主食）の量が多く、おかずは揚げ物や炒め物などが中心で野菜が少ない、または全くなかったりするお弁当もあります。下の『選ぶ時のポイント』を参考に、上手に食事を選べるようになりましょう。

選ぶときのポイント

- カロリーが高すぎないか → 主食（ごはん）が多すぎたり、揚げ物ばかりだったり、炭水化物と脂質の多い内容ではないかな。大体のお弁当にはカロリーなどの栄養価がのっています。その表示を参考にしましょう。
- 野菜が入っているか → お弁当箱に野菜をたくさん入れることは難しいです。少ないなあ、物足りないなあと思ったら、サラダや煮物をつけたしましょう。もしお弁当を家で食べるなら、具たくさんのスープや味噌汁を作るといいと思います。
- 飲み物はジュース以外で → お昼ごはんの時に甘い飲み物を飲むと、それだけでお腹がいっぱいになってしまいます。しっかり食事ができるように、お茶や牛乳などの飲み物にしましょう。
- 主食・主菜・副菜を心がけて → 授業などで習った基本の食事内容を思い出し、バランスよく食べようと心がけるだけでも、選ぶ内容が違ってくると思います。

給食メニュー夏レシピ



【作り方】

- ① ゴーヤはヘタを落として縦半分に切り、中の種とワタを取り除く。5mm厚さにスライスし、塩（小さじ2/3）、砂糖（大さじ1・分量外）をもみ込み、10分ほど置いておく。（こうすると苦みがやわらぎます。）
 - ② ゴーヤの水気をしぼり、片栗粉をまぶして、180℃の油でカラッと揚げる。
 - ③ タレの材料を全て合わせておく。ぶた肉、玉ねぎを少量の油で炒め、タレを入れる。
 - ④ ③に揚げたゴーヤを入れて、混ぜ合わせて完成！
- ★夏野菜のゴーヤを使った人気レシピです。ぜひ、夏休みに作ってみてください。

【ゴーヤの揚げ煮】（7/9 実施）（作りやすい分量）

・ゴーヤ 2本	<タレ>
・片栗粉 大さじ4~	・砂糖 大さじ3
・揚げ油 適量	・みりん 大さじ1
・ぶた肉 60g	・しょうゆ 大さじ1
・玉ねぎ 1/2個	・水 大さじ3

〈 学校給食費について ~流山市より~ 〉

病気等を理由に連続する5日以上給食の提供が不要となる場合、希望する3日前まで（休日を除く）に申請書類を学校に提出することで、給食費の減額が可能です。感染症等により、事前提出が難しい場合は後日で構いませんが、停止を希望する旨を必ず学校にお知らせください。何かご不明な点があれば、下記にお問い合わせください。

流山市教育委員会 学校教育課 保健給食係

電話：04-7150-6104