

給食センターだより

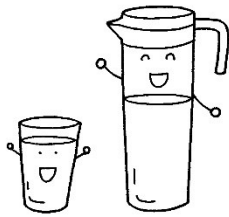


令和5年7月発行
岡垣町中学校給食センター

もうすぐ夏休みですね。7月の給食には栄養たっぷりの旬の夏野菜を多く取り入れましたが、毎日しっかりと食べられましたか？暑くて食欲が落ちてしまう人もいるかもしれませんが、熱中症や夏ばてを予防するためにも、夏休みの食事は毎日3食きちんと食べるようにしましょう。

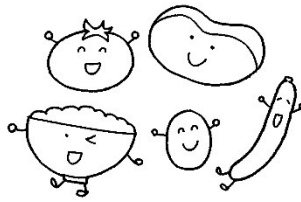
夏ばて予防のポイント

こまめに水分補給を！



普段の水分補給は水かお茶、大量に汗をかいた時は塩分も一緒に取りましょう。また、カフェインの取りすぎに注意しましょう。

バランスのよい食事！



食べやすいめん類ばかり食べていると栄養が偏ります。肉や野菜など、いろいろな食品をバランスよく食べましょう。

冷たいもののとりすぎ注意！



冷たいものばかりだと胃腸が冷えて消化機能が落ちてしまいます。常温のものや温かいものもとりましょう。



調理員の
Iさん

調理員さんへ インタビュー☆

Q. 好きな給食メニューは？

カレーライス

Q. どんな思いで給食をつくっていますか？

おいしく安全に食べて
もらいたいと思って
作っています。

Q. 中学生のみなさんへ一言！

残さず食べてください♪

給食レシピ紹介

「なべしぎ」

材料(4人分)

豚うす切肉…140g
なす(乱切り)…中1本
人参(いちょう)…1/4本
こんにやく(うす切り)…1/2枚
玉ねぎ(スライス)…1/2玉
ピーマン(細切り)…中1個
サラダ油…大さじ1

なすの形が「しぎ」という鳥に似ていたことが名前の由来と言われています。

<合わせ調味料>

白みそ…大さじ2
砂糖…大さじ1と1/2
濃口しょうゆ…小さじ2
酒…小さじ1
みりん…小さじ1/2
水又はだし汁…大さじ3前後

作り方

1. 豚肉は一口大に切っておく。
2. 野菜はよく洗い、切っておく。なすは水にさらしておく。
3. 白みそと砂糖を先に混ぜ合わせる。その後、しょうゆ・酒・みりん・水を加えてよく混ぜ、合わせ調味料を作る。
4. フライパンに油をなじませ、豚肉となす、人参を炒める。
5. なすによく火が通ったら、こんにやく、玉ねぎ、ピーマンを入れていためる。
6. 最後に合わせ調味料を入れ、全体にからまるまで手早く炒める。