



♪毎月19日は食育の日♪

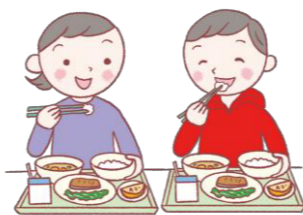
一関市花泉学校給食センター R7.8.8(金)【No.9】

夏休み、みなさんは、どんな風に過ごしていましたか？
 今年の夏もとっても暑いですね。夏バテになったりしていませんか？
 体調を崩さないように気をつけて、2学期も元気にスタートしましょう！



2024年 給食レシピコンテスト

B部門「給食でこれが食べたい！」部門 大賞



『ピリ辛サンラータンスープ』

【材料】(4人分)

・豚もも肉 100g(細切り)

・しいたけ 4枚(千切り)

*給食では「干し椎茸」を使用しました。

・えのきだけ 1束(1/2カット)

・わかめ 8g(1cm幅)

*給食では、「カットわかめ」を使用しました。

・長ねぎ 1本(細切り)

・卵 2個

<調味料>

・ごま油 大さじ1

・鶏がらスープの素 小さじ3

・こいくちしょうゆ 80cc

・水溶きかたくり粉

(かたくり粉大さじ2)+(水:大さじ2)

・酢 大さじ2(お好みで酸っぱく)

・ラー油 少々(お好みで)

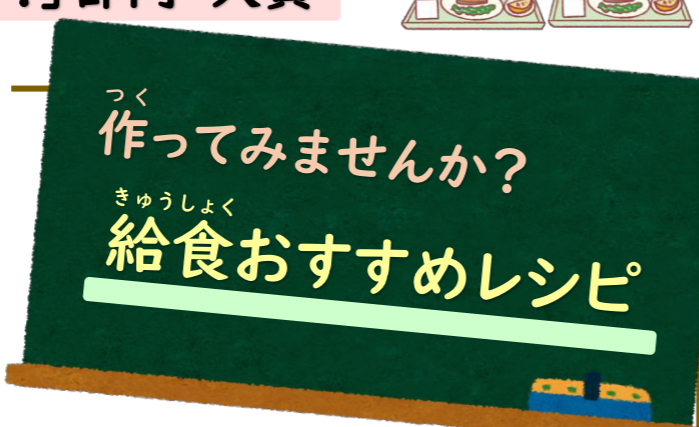


【作り方】

- ① 鍋にごま油を入れ、豚肉を炒める。
- ② ①にしいたけと、えのきだけを入れ、軽く炒める。
- ③ 水(1L)と鶏がらスープの素、しょうゆを入れ、沸騰するまで煮る。
- ④ わかめとねぎを加える。
- ⑤ 水溶き片栗粉を入れ、ひと煮立ちさせ、とろみがついたら、よく溶いた卵を入れる。
- ⑥ 卵がふわっと固まったら、火を止めて酢とラー油を加えて完成。

<受賞者のこのメニューにした理由とアピールポイント>

「このメニューは、夏の暑いときはさっぱりと、冬の寒い時はポカポカと、春から冬までいつでも食べられるようにサンラータンにしました。」



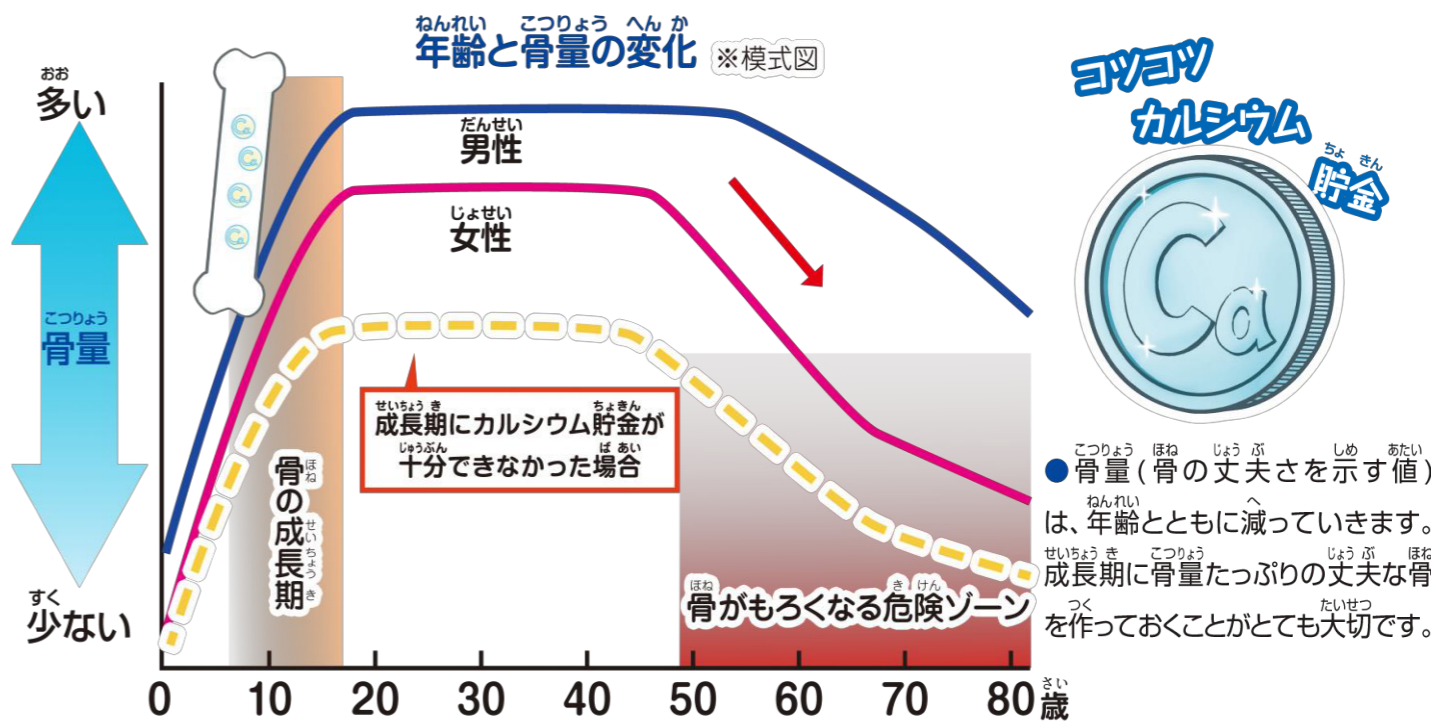
「カルシウム貯金」、夏休みも続けてね!

給食のない時期はとくに気をつけよう



子ども時代は、骨にカルシウムをたくさん貯金できる大切な時期です。この時期にカルシウムを十分とって骨を丈夫にし、おじいさんやおばあさんになったときに折れやすい骨になってしまわないように気をつけましょう。とりわけ給食のない夏休みは、下の資料を参考に自分で「カルシウム貯金」をコツコツ続けていきましょう!

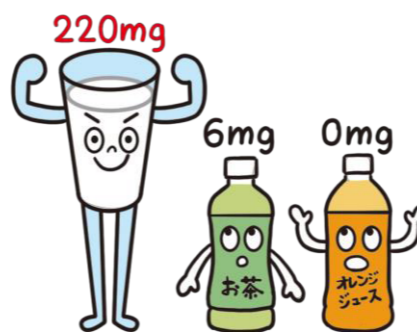
子ども時代の骨の成長期にしっかり「カルシウム貯金」



●骨量(骨の丈夫さを示す値)は、年齢とともに減っていきます。成長期に骨量たっぷりの丈夫な骨を作っておくことがとても大切です。

「コツコツカルシウム貯金」のコツ

飲み物のカルシウム量を調べてみると...



同じ200mLでも、牛乳からはたくさんカルシウムをとることができます。さらに牛乳のカルシウムには体に吸収されやすい特徴があります。

成長期は牛乳・乳製品をいつも身近に!



成長期には、食事の後やおやつなどに、気軽に牛乳・乳製品がとれるように、いつも冷蔵庫にあるようにしておくといいでしょう。

カルシウムの多い食べ物も活用しよう!



牛乳が苦手な人はヨーグルトやチーズなどの乳製品で。乳アレルギーがある人は豆腐や納豆、小魚、海そう、色の濃い野菜などでカルシウムを補うようにしましょう。