

# 給食だより

令和4年 8月24日  
塩竈市立第一中学校

夏季休業が終わり、本日から学校が始まりました。お子様は夏季休業中、元気に過ごせたでしょうか？今年は猛暑が続いたこともあり、これからの時期は夏の疲れが出てくると思います。不規則になりがちだった生活のリズムを早く取り戻し、健康で快適な学校生活が送れるようにしましょう。

## 8・9月の給食目標 『食生活の改善について考えましょう』

1日に30食品をとるようにしましょう

からだに必要な栄養素は、毎日過不足なくとるように心掛ける事が大切です。1日30食品を目標とすれば、自然に必要な栄養素をバランスよくとることができます。しかし、1日に30食品はなかなか摂れるものではありません。食事を作るときや食べるときに次のことを参考にしてください。

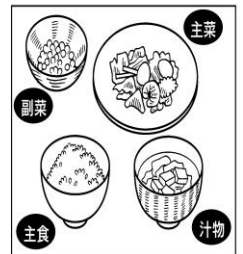
- 1日3食を規則正しく食べる。
- 主食・主菜・副菜（汁物）をそろえる。
- 加工品を利用するときは、食材を加えてひと工夫する。
- バラエティーに富んだ献立にする。
- 野菜は、種類を多く使う。
- 腹8分目を心掛ける。
- 塩分の摂り過ぎに気をつける。
- 外食するときは、様々な食材が使われた料理を選ぶ。
- お菓子を摂りすぎないように気をつける。



### 献立の基本さ



覚えよう!!



- 主食→ごはんやパンなど、おもにエネルギーのもとになります
- 汁物→足りない栄養素や水分を補います(飲み物)
- 主菜→おかずの中心で、おもに体をつくるものになります
- 副菜→足りない栄養素を補い、体の調子をととのえます



塩竈市学校給食栄養士会コラム



## 塩竈の給食室へようこそ!



今月は、塩竈の「ふるさと給食」『まぐろのしぐれ煮』をご紹介します。



作り方は動画を見てね!

材料(4人分):まぐろ(角切り)300g、でん粉100g、揚げ油適量

### ★下味★

おろししょうが少々、しょうゆ大さじ2

### ★たれ★

こいくちしょうゆ大さじ3、さとう大さじ1、

和風だし小さじ1、白いりごま少々

※「QRコードは」、(株)デンソーウェブの登録商標です。

