

給食だより



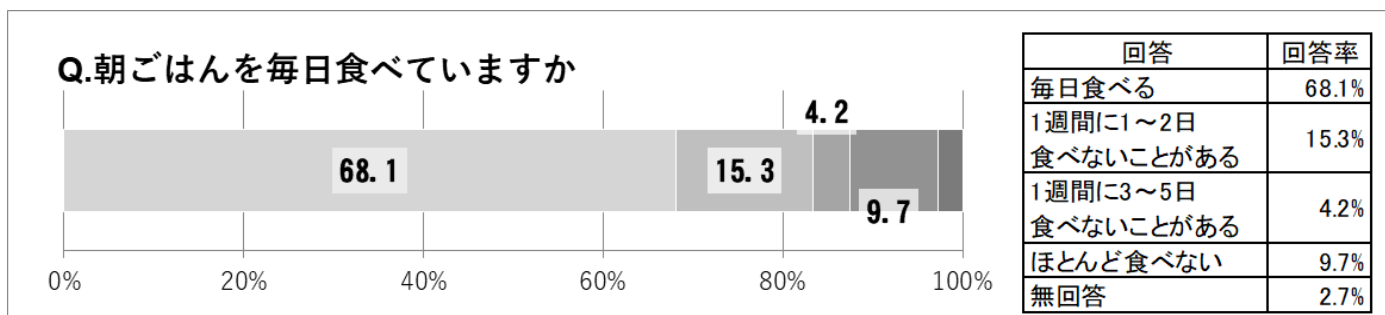
令和2年 8月28日
塩竈市立第一中学校

短い夏休みが終わり2学期がスタートしました。暑い日が続いており、体調がすぐれなかったり、食欲がわかないお子さんも多いのではないのでしょうか。9月には修学旅行や新人大会を控えています。夏休み中に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を送れるようにしましょう。

9月の給食目標 『食生活の改善について考えましょう』

▼△▼△▼食事についてのアンケートを行いました▼△▼△▼

塩竈市学校給食栄養士会では、小学6年生と中学3年生を対象に「食事についてのアンケート」を実施しました。全体の結果は集計中ですが、一中の結果の一部を紹介します。



朝ごはんを毎日食べているかという質問に対しては、「毎日食べる」と答えた生徒が68.1%、食べない日がある生徒は合計で29.2%となりました。食べない理由については、「時間がない」「おなかがすいていない」と回答した生徒が多くいました。回答内容から考えると食事だけの問題でなく、生活リズムを整えることが大切ではないかと思えます。勉強・部活動・塾など慌ただしい毎日かと思えますが、寝る時間や食事の時間を決めるなど、少しずつ取り組んで行きましょう！

～給食の献立についてのお知らせ～

塩竈市では新型コロナウイルス感染拡大防止のため、文部科学省からの通知等を参考に、給食の準備及び下膳等の作業に配慮した給食を提供しております。より安全で安心な配食作業を行うため、9月以降も継続して教室で配食する料理2品と個別に包装された食品を組み合わせるなどして、配食する作業を少なくした献立を提供いたします。衛生管理及び配食時の安全性を重視した対応となりますので、ご理解、ご協力をお願いいたします。



暑さを乗り切る!! 夏バテ予防レシピ紹介



今回は、れんこんのシャキシャキとした食感と、梅のさっぱりとした後味でご飯がすすむ、炊き込みご飯のレシピを紹介します。暑い日が続くと食欲がなくなり、軽い食事や冷たいものをとりがちです。酸味や香辛料を取り入れ、バランスのよい食事をして、暑い時期を乗り切りましょう。

《塩竈市学校給食栄養士会》

☆れんこんと梅の炊き込みごはん☆

材料〈4人分〉

- ・米 2カップ
- ・酒 大さじ1
- ・水 2と2/3カップ
- ・醤油 大さじ2
- ・梅干し 大1個
- ・れんこん 120g
- ・油揚げ 20g
- ・糸みつば 10g
- ・白ごま 3g

作り方

- ① 米を洗い分量の水にひたす。
- ② れんこんは皮をむき、1cm厚さのいちょう切りにする。油揚げは湯通しをし、細切りにする。糸みつばは2~3cm長さに切る。
- ③ ①に酒・醤油・種を取った梅干しをちぎりながら入れる。れんこん・油揚げを加え、炊飯器で炊く。
- ④ 炊き上がったら、糸みつばを加えてしばらく蒸らす。ごまを加えて、さっくり混ぜる。