

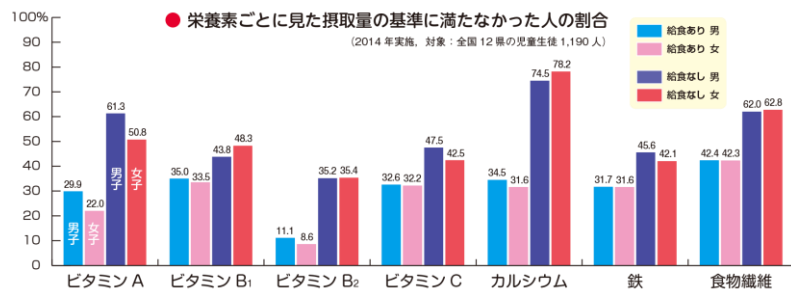
給食だより

夏休み中の食事について

あと少しで夏休み、今日は「夏休み中の食事」について考えてみましょう。

給食のない日に不足しがちな栄養素

平成26年に、全国12県の児童・生徒1190人に行った食事調査では、男女ともに食塩、脂質を摂りすぎている人や食物繊維が不足している人が多いという結果がでました。また、小学生に比べて、中学生はカルシウムが不足している人が多い（女子は鉄も）ということもわかりました。下のグラフは給食のある日とない日の栄養素ごとに見た摂取量の基準に満たなかった人の割合です。



小中学生を一緒にした結果ですが、ビタミンや無機質（ミネラル）、食物繊維は、給食がある日も足りていない人が多く、かつ給食がある日とない日の摂取量の差が大きい栄養素といえます。

給食のない日に意識してとりたい食品

では、給食のない日はどのような食品を食べればよいのでしょうか。普段の給食で毎回ついてくる牛乳は、**カルシウム**を多く含みます。夏休み中も、牛乳を1日1杯目安に飲みましょう（乳アレルギーの人や、牛乳を飲むとおなかか緩くなってしまう人は豆腐などの大豆製品や小魚などを積極的に食べましょう）。次に**鉄**です。鉄は血液中の赤血球の色素であり、体の組織を作ります。永福学園では、「レバーとじゃがいもの揚げ煮」や「レバニラ炒め」といった鉄を多く含むレバーを使ったメニューも提供しています。

令和6年 7月
都立永福学園
校長 緒方 直彦
栄養士 野中 千裕
藤枝 真央
増田 高大

夏休み中は、生活のリズムや食生活がどうしても崩れがちになりますが、麺類のみなど食べやすいものばかり食べていると夏バテの原因にもなります。主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけ、暑い季節も十分に楽しんでくださいね♪

7月の学校給食

- ☆7月 5日 セタにちなんだメニューを出します。星形の麩をつかった「そうめん汁」と夜空をイメージした「セタゼリー」を提供します。
- ☆7月 9日 すんだもちは、宮城県を代表する郷土料理です。「すんだもちが食べたい」とのリクエストをもとに、永福学園のみんなで食べられるようにゼリーにアレンジしています♪
- ☆7月10日 「シュクメルリ」は鶏肉をガーリックソースで煮込んだジョージアの料理です。2019年、ある牛丼チェーンで発売され、一部で話題になっていた料理です。一昨年度、永福学園の給食で初登場。昨年大好評だったので、今年も提供します♪

かんたん！おいしい！！

タマタマトマピーチーズ焼きの作り方

たまご+たまねぎ+トマト+ピーマン+チーズを使うので「タマタマトマピーチーズ焼き」という名前です。簡単に作れ、鮮やかなので、お弁当などにもおすすめです。



<材料> (4人分)

- ・卵 4個
- ・玉ねぎ 1/2個 (粗みじん)
- ・トマト 1/2個 (さいの目)
- ・ピーマン 2個 (さいの目)
- ・ピザチーズ 40g
- ・マヨネーズ 大さじ2/3
- ・塩・こしょう 少々

- ① 卵を割りほぐし、マヨネーズ・塩こしょう、野菜、チーズを加え、混ぜる。
- ② 焼く。下記のいずれかがおすすめ。
 - ・フライパンや卵焼き器で焼く。
 - ・耐熱容器に流し入れ、230℃のオーブンで5分、180℃にして12~14分焼く。
 - ・耐熱容器に流し入れて、レンジで加熱する。(1分毎に様子を見てください)