



2学期が始まりました。有意義な夏休みを過ごせましたか。夏休み明けは体が慣れず、体調を崩しやすくなります。また、学校行事に向けての取り組みが始まります。早寝早起きを心がけ、朝ご飯を食べて元気に1日を過ごしましょう。

夏バテ解消！ ～食事で気をつけたいこと～

夏バテを解消するためには、体力を回復させることが必要です。そのためには、**栄養素**（炭水化物、たんぱく質、脂質、無機質（ミネラル）、ビタミン）をバランスよくとることが大切です。

特に、からだを作る「たんぱく質」や、疲労回復に有効とされる「ビタミンB₁」「クエン酸」を含んだ食べ物を多くとりましょう。

たんぱく質	ビタミンB ₁	クエン酸
<p>肉、魚、卵、大豆、大豆製品 など</p>	<p>豚肉・豚レバー、玄米、豆腐、黒ごま、枝豆 など</p>	<p>梅干し、オレンジ、レモン など</p>
食欲増進 ・香辛料（しょうが、わさび、こしょうなど） ・香味野菜（しそ、みょうが、ねぎなど）		

やさいたっぷり！ ゴーヤチャンプル レシピ（～8月31日の給食より～）

- | 【材料 3～4人分】 | 【作り方】 |
|--|--|
| ・ゴーヤ…1本
・豚肩ロース肉…200g
・キャベツ…2枚
・玉ねぎ…1/2個
・にんじん…4cm分
☆さとう…大さじ1
☆濃口しょうゆ…大さじ2
・塩、こしょう…少々
・卵…2個
・油…大さじ1
・ごま油…大さじ1/2 | ①ゴーヤは、へたを切り落とし、たて半分に切って、種とわたを取る。
2mm幅の半月切りにし、1～2分程度塩ゆで（塩は分量外）する。
②キャベツは色紙切り、玉ねぎはくし切り、にんじんはいちょう切りに切る。
③熱したフライパンに油をひき、豚肉を炒め、塩、こしょうをふる。
④玉ねぎ、にんじん、ゴーヤを加え、炒める。
⑤キャベツも加え、☆の調味料で味付けをする。
⑥溶き卵を入れて炒め、最後にごま油を回し入れる。 |

ゴーヤの苦味をおさえる工夫

- ・薄く切る。
- ・さとうも加えた塩もみ…ゴーヤ1本に対して、小さじ1/2の塩と小さじ1のさとうをふってもみ、10分程度置いてから水気をきる。
- ・油で炒める料理にする。
- ・表面のイボが大きいものを選ぶ。

※かつお節や豆腐を加えてもおいしいですよ！

9月1日は、防災の日 ～保存食について学びましょう～

保存食の作り方

線で結ぼう！

食材	保存方法	食品
カツオ 	酢 <p>酢に漬けることで腐敗菌（腐らせる菌）が増えるのを防ぐ</p>	<p>●塩辛</p>
いちご 	いぶす <p>いぶす（煙で包む）ことで腐敗菌を減らし、外からの雑菌も入らないようにする</p>	<p>●ピクルス</p>
きゅうり 	乾燥させる <p>乾燥させて水分をなくし、腐る原因となる微生物などの腐敗菌が生きられないようにする</p>	<p>●ジャム</p>
かき 	塩 <p>塩に漬けることで腐敗菌の水分を奪い生きられないようにする</p>	<p>●カツオ節</p>
イカ 	砂糖 <p>砂糖を加えて煮つめることで腐敗菌の水分を奪い生きられないようにする</p>	<p>●干しがき</p>

こたえ

カツオ—いぶす—カツオ節（いぶした保存食を「燻製」といい、食感や味わいも楽しめる）
 いちご—砂糖—ジャム（旬の果物を保存し、長くおいしく食べることができる）
 きゅうり—酢—ピクルス（水分が減るために、うまみが増しておいしくなる）
 かき—乾燥させる—干しがき（うまみが増して、栄養価が高い食品となる）
 イカ—塩—塩辛（塩に含まれるミネラルが食品のうまみを引き出し、よりおいしくする）

8.9月の中学校給食の予定

●8月26日(金)から開始
 ●中間テスト1日目(9/21) なし
 ●中間テスト2日目(9/22) あり(忘れずに取りに来てください)

☆給食を注文される方は、8.9月分のご注文お忘れのないようにお願いします。