



もうすぐ夏休みに入ります。みなさんは、夏休みをどのように過ごしますか。勉強や部活動、家のお手伝い、料理に挑戦するなど、様々な過ごし方があると思います。ぜひ、有意義な夏休みを過ごしてください。その際、暑さや生活習慣の変化から体調を崩さないように、規則正しい生活を送りましょう。夜ふかしをせず、通常の登校日と変わらない時間帯に起床し、朝食を食べ、1日元気に過ごしましょう。始業式、元気に登校してくれることを楽しみにしています。

夏休みを健康に過ごすためのポイント

1.早寝、早起きをしましょう

早寝 早起きをしよう。

2.朝ごはんを食べましょう

3.栄養バランスの良い食事をとりましょう

4.間食のとり方に気を付けましょう

5.冷たいものとり過ぎに気を付けましょう

○内容を考えよう
→不足しがちな栄養素(ビタミンやカルシウムなど)を含むものを選ぶ。(果物やヨーグルト、小魚、ナッツ類など)

○だらだら食べるに注意
→ゲームをしながら、テレビを見ながら・・・食べ過ぎの原因になるので、お皿に移して食べるなど、量を決めて食べましょう。

クイズ 次のおやつには、どのぐらいのさとうが入っているでしょう？ さとう1本は5グラムです。線で結んでみましょう。

プリン

4本

チョコレート1まい

7本

あめ2こ

2.5本

アイスクリーム

1本

ジュース (サイダー 350ミリリットル)

5本

答え

プリン 4本 × 5g = 20g
 チョコレート 7本 × 5g = 35g
 あめ 2こ × 2.5g = 5g
 アイスクリーム 1本 × 5g = 5g
 ジュース 5本 × 5g = 25g

お知らせ 2学期のランチ給食は8月26日(木)からです。給食を注文してみたい人は、お気軽に栄養士の加田野に声をかけてください。

夏休みにチャレンジしてみませんか

優秀レシピは、3学期の給食に登場する予定です!

○中学校給食レシピコンクール(提出は始業式 8/25・職員室加田野もしくははつルームへ)

中学校給食レシピコンクール募集要項

募集内容

- 中学校給食の主食(主なおかず)・副菜(その他のおかず)などの献立の1品。
- 中学校給食のメニューとして出してほしいレシピを提案してください。
- このレシピを考えた理由も記載してください。
- 完成品の写真またはイラストを添付してください。
- 生のまま食べるものを使用したレシピは、採用することはできません。
- 加熱調理(煮る・炒める・揚げる・焼くなど)を基本としたレシピを提案してください。
- 1人で、何品でも応募できますが、1品につき、1枚の応募用紙に記入してください。
- 自分で考えたり、工夫を加えたオリジナルのレシピを提出してください。

募集期間 ▶ 令和3年9月3日(金)まで

応募資格 ▶ 茨木市立中学校に在籍する生徒

応募方法 ▶ 茨木市立中学校の配膳室へ提出
 ▶ 授業等で取り組む場合は、各校で取りまとめ、原本またはカラーコピーを提出

選考方法など

- 中学校の栄養教諭と茨木市教育委員会及び中学校給食委託業者の栄養士が選定します。
- 優秀レシピは、3学期の中学校給食に登場する予定です。また、市ホームページに公開します。(献立作成の都合上、分量等は変更する場合があります。)
- 優秀レシピの作成者には市教育委員会より表彰状を贈呈します。

応募用紙は、配膳室または市のホームページからダウンロードしてください。

記入例 中学校給食レシピコンクール応募用紙

茨木市立〇〇中学校 2年1組 1番名前(茨木 一郎)

種別: 鶏肉のチリソース

材料名	分量	備考
鶏肉	70	
油	2	
ごぼう	0.8	
干し豆	14	1. 湯に通じ、水で洗ひ、下味をつける。水気をとり、めんぼうをつけて170度から180度の油で揚げる。
なたね油	2.5	
玉ねぎ	30	2. 油で玉ねぎ・玉ねぎを炒め、水気があつたら、ピーマンを加えて炒める。
ピーマン	7	
はんぱん	15	しんなりしたら醤油、1の鶏肉を加えて炒める。
チリソース	5	
ごぼう	3	
油	0.5	
鶏肉	0.5	
なたね油	0.5	

調理を始める前、肉、魚、卵などをざわった後、石けんで手指をきれいに洗いましょう。

「食べてみたい給食のレシピを考える」コンクールです。募集要項は7月分中学校給食献立表に載せています。又、ランチルーム前には、募集要項の用紙と応募用紙を置いてあります。

※2年生は家庭科の宿題なので、全員提出です。

○中学生「食」の作文コンクール(提出は始業式 8/25・職員室加田野まで)

中学生「食」の作文コンクール

【第5回】

作文テーマ
「もったいない」を減らそう

「食」について、あなたの考えや感じていることを作文にしてください。

募集期間 2021年7月23日(金)～2021年9月10日(金) 当日消印有効

応募資格 日本在住で、2021年7月現在、中学生1年生から3年生であること。

賞品 ① 賞状・副賞として3万円相当の図書カードを贈呈(10名)
 ② 副賞として、表彰状を贈呈(10名)
 ③ 参加賞 上記入賞者以外に応募者100名に図書カード1千円相当を贈呈(100名)

後援 農林水産省、文部科学省、毎日小学生新聞、15歳のニュース(毎日学生新聞)

協力 一般社団法人 未来農業創造研究会

お問い合わせ先 公益財団法人イオンワンパーセントクラブ 中学生作文コンクール事務局
TEL. 0120-444-857 (受付時間: 平日10時～17時(土曜を除く))

中学生「食」の作文コンクール

【第5回】

募集要項

作文テーマ: 「食」について、あなたの考えや感じていることを作文にしてください。

募集期間 2021年7月23日(金)～2021年9月10日(金) 当日消印有効

応募資格 日本在住で、2021年7月現在、中学生1年生から3年生であること。

賞品 ① 賞状・副賞として3万円相当の図書カードを贈呈(10名)
 ② 副賞として、表彰状を贈呈(10名)
 ③ 参加賞 上記入賞者以外に応募者100名に図書カード1千円相当を贈呈(100名)

後援 農林水産省、文部科学省、毎日小学生新聞、15歳のニュース(毎日学生新聞)

協力 一般社団法人 未来農業創造研究会

お問い合わせ先 公益財団法人イオンワンパーセントクラブ 中学生作文コンクール事務局
TEL. 0120-444-857 (受付時間: 平日10時～17時(土曜を除く))

もしくは個人で

←作文テーマは、「食品ロス」もったいないを減らそう」です。SDGsの観点でもありますね。

募集要項の用紙をランチルーム前に置いてあります。

※原稿用紙は各自で用意してください。

お昼ご飯作りに挑戦してみよう ~簡単レシピ~

材料 (1人分)
 豚肉…70g
 白菜キムチ…40g
 キャベツ…1/2 枚
 玉ねぎ…1/8 個
 にら…2 本
 塩…小さじ 1/2
 こしょう…少々
 酒…小さじ 1
 サラダ油…適量

①豚キムチ

準備: キャベツは短冊切り、
 玉ねぎは薄切り、
 にらは2cm幅に切っておく。



作り方

- ①フライパンを熱し、サラダ油をひき、豚肉を炒め、塩、こしょう、酒をふる。
- ②豚肉に火が通ったら、玉ねぎ、キャベツ、白菜キムチ、にらを加えて炒める。

材料 (1人分)
 ハム…2 枚
 玉ねぎ…1/4 個
 にんじん…1/8 本
 青ねぎ…1/2 本
 卵…1 個
 塩…少々
 こしょう…少々
 しょうゆ…小さじ 1
 サラダ油…適量
 ごはん…お好みの量

②チャーハン

準備: ごはんを炊いておく。
 ハムは短冊切り、
 玉ねぎ、にんじんはみじん切り、
 青ねぎは小口切りに切っておく。



作り方

- ①フライパンを熱し、サラダ油をひき、ハムを炒め、塩、こしょうをふる。
- ②玉ねぎ、にんじんを加え、さらに卵を加えて炒り卵状になるまでかき混ぜながら炒める。
- ③ごはん、青ねぎを加え、しょうゆで味付けをする。

材料 (1人分)
 豚肉…40g
 キャベツ…1 枚
 玉ねぎ…1/8 個
 にんじん…1/8 本
 塩…少々
 こしょう…少々
 酒…大さじ 1
 ウスターソース…大さじ 1
 しょうゆ…小さじ 1
 サラダ油…適量
 中華めん…1 玉
 かつお節、青のり、
 紅しょうがなど…適量

③焼きそば

準備: キャベツは短冊切り、
 にんじんはせん切り、
 玉ねぎはうす切りに切
 っておく。



作り方

- ①フライパンを熱し、サラダ油をひき、豚肉を炒め、塩、こしょうをふる。
- ②玉ねぎ、にんじんを加え、火が通ったらキャベツを加える。
- ③中華めん、酒を加えてほぐし、ウスターソース、しょうゆで調味する。(ほぐしにくい時は少量の水を加える。)
- ④お皿に移し、お好みでかつお節や青のりなどをかける。

切り方

短冊切り

せん切り

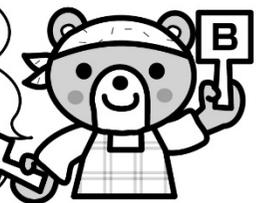
小口切り

玉ねぎのみじん切り



料理クイズ

基本的な料理についてのクイズです。AとB、どちらが正しいか考えて、正しい方を○で囲みましょう。



Q1

基本的な5つの調味料を、料理に使う順番で「さしすせそ」と言います。では、一般的に「せ」の調味料はどっち?

A



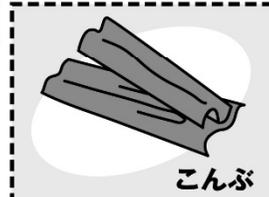
B



Q2

だしをとる時に、お湯が沸騰してから入れると良いのはどっち?

A



B



Q3

「塩少々」と表現するのは、どのくらいの量のこと?

A



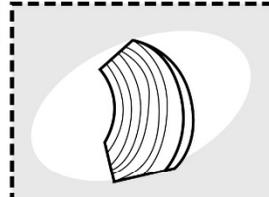
B



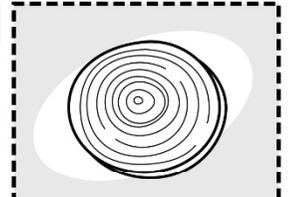
Q4

たまねぎを「くし形切り」で切ったものはどっち?

A



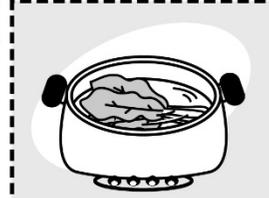
B



Q5

冬が旬のほうれん草、正しいゆで方はどっち?

A



B



- Q1…A (昔の言葉で、しょうゆは「せうゆ」と書いたから/さ=砂糖/し=塩/す=酢/そ=みそ)
 Q2…B (こんぶは水に長時間つける「水出し」、水からゆでて沸騰する直前で取り出す「湯出し」という方法でだしをとる)
 Q3…B (Aの場合は「小さじ1杯」と表現する)
 Q4…A (ほかにトマト、じゃがいも、メロン、スイカなどの切り方/Bは輪切り)
 Q5…B (たっぷりの沸騰したお湯に塩を入れて根元の方から強火でゆでた後、水で冷やすと鮮やかな色にゆであがる)