

9月 食育だより



茨木市立西中学校
令和3年8月25日発行
栄養士 加田野 葉月

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。また、規則正しい生活を送り、元気に過ごせましたか。夏休み明けは体が慣れず、体調を崩しやすくなります。そのため、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。分散登校期間中の昼食も必ずとり、食事から栄養をとりましょう。

勉強や部活動に励むみなさんを応援しています。2学期もがんばっていきましょう。食事のことや栄養のことなど、知りたいことがあればいつでも声をかけてください。

分散登校(9月10日まで)期間のランチ給食についてお知らせ

★分散登校中は、ランチ給食を注文できます(26,27日を除く)。ランチ給食を注文した生徒以外は自宅で昼食を食べますので、弁当を持ってくる必要はありません。

○8月26日(木)・27日(金) ランチ給食なし

○8月30日(月)～9月10日(金) ランチ給食注文可能



※8月30日(月)は、土曜参観の代休の日だったので、注文する人は予約できているか要確認。

・時間:11:30～12:20(前半登校日は授業後、後半登校日は授業前に喫食)

・喫食場所:2階調理室

お願い:学年によっては登校しない日もありますので、行事等を確認の上、各ご家庭でキャンセルや予約を行ってください(8/26,27については自動的にキャンセルされていますが、他の日程は各自で予約キャンセルする必要があります)。今一度、予約状況のご確認ください。また、予約・キャンセルともに当日朝8時まで可能です。予約している日をお子様と共有しておいてください。ご不便をおかけしますが、宜しくお願い致します。

暑い夏を乗り越えよう！夏のおすすめメニューと食材

夏野菜には、体の調子を整えてくれるビタミンや無機質(ミネラル)が豊富です。水分を多く含んでいることや、カリウムという無機質(ミネラル)も豊富に含むので、体を冷やしてくれる働きがあります。熱中症予防にも効果的です。

⇒梅和え(お酢や梅干し)・・・梅肉(梅干しの種を取り除いたもの)としょうゆ、かつお節を和える。
オクラのおかか和え
・オクラ ①オクラを縦半分に切る。
・かつお節 ②お酢をまじり、お酢のよどみを取る。
・しょうゆ ③好きな大きさに切り、しょうゆとかつお節で和える。

きゅうりとわかめの酢の物
・きゅうり ①きゅうりを輪切りにし、塩もみして水気を切る。
・乾燥わかめ ②わかめの水を戻す。
・お酢 ③お酢を混ぜ、三杯酢を作る。
・しょうゆ ④①、②、③を混ぜる。
・みりん ⑤①、②、③、④を混ぜる。

マーボーなす
・なす ①なすを縦半分に切る。
・豚ミンチ ②豚ミンチを炒め、塩こしょうをふる。
・玉ねぎ ③玉ねぎをみじん切りにし、炒める。
・しょうゆ ④しょうゆをまじり、お酢のよどみを取る。

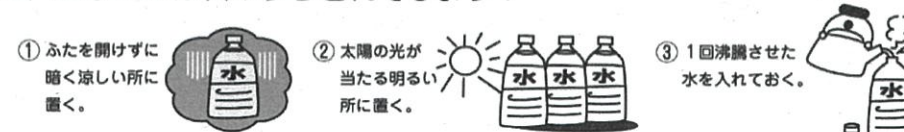
ズッキーニと豚肉のソテー
・ズッキーニ (サラダ油) ①サラダ油をマヨネーズで炒め、塩こしょうをふる。
・豚肉 マヨネーズ ②野菜を加えてマヨネーズで炒める。
・玉ねぎ ③玉ねぎをみじん切りにし、炒める。
・パプリカ ④パプリカを加えて炒める。

おみそ汁
なすなどの野菜やわかめ等の海藻を入れると、さらに栄養価もUP！

夏野菜カレー
詳しくは、Let's eat 7月号を
冬風の煮物
冬風のおみそ汁

9月1日 防災の日 ～防災・食べ物クイズにチャレンジ～

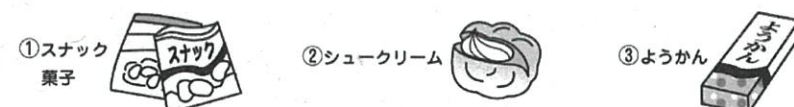
Q1 食事に関する食べ物で一番大切なのは、飲み水です。ペットボトルの水を長い間保存するために、正しいのは次のうちどれでしょう？



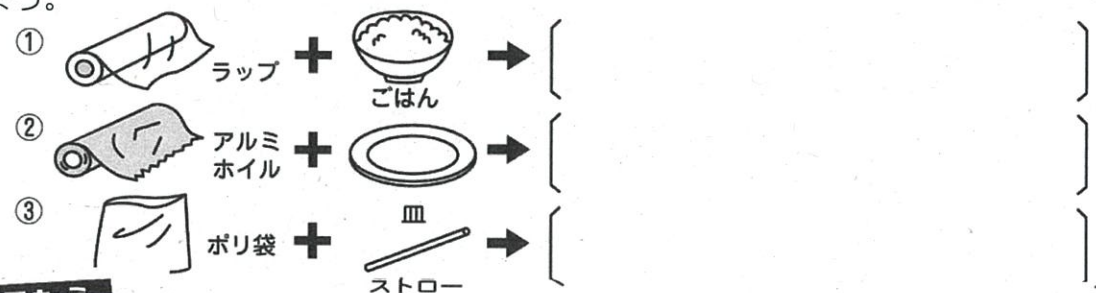
Q2 次のうち、冷蔵庫に入れずに長い間(数か月～数年)保存できるものはどれでしょう？(いくつでも)



Q3 防災グッズの中に1つだけおやつを入れたら、次のうち、どれがよいでしょう？



Q4 ラップやアルミホイル、ポリ袋などがあると、水が使えなくても食べ物にバイキンをつけずに使うことができます。下の2つを組み合わせ、どうやって使うか考えてみましょう。



こたえ

Q1=①(太陽の光が当たらない暗くて涼しい場所に保存する。沸騰させてしまうと塩素が飛んでバイキンが増えやすくなる。) Q2=①④⑤⑥⑧⑨(必ず「賞味期限」を確認すること。一度缶や袋を開けてしまったものは長く保存できないので注意。) Q3=③(ようかんは小豆と砂糖でできているので、菌への栄養やエネルギーがほとんど含まれていない。シュークリームは長く保存できない。※大好きなおやつは楽しい気持ちになれるので、保存ができるなら①を選ぶのも間違いではない。) Q4 ①=ラップで包んでおにぎりを作る(ごはんを手で触らずに作れてそのまま食べられる) ②=アルミホイルをお皿に巻いて使う(お皿を洗わなくて済む) ③=ポリ袋に飲み物を入れてストローで飲む(コップがなくても飲み物が飲める) ※答えは一つだけとは限らない。

お月見 今年の中秋の名月(十五夜)は、9月21日(火)です。



秋の収穫物に感謝してお供えし、月見をする風習があります。里芋やだんごを月に見立てて食べます。

さといも

親いもから子いも、孫いもと出るのでおめでたい食べ物とされています。お月見や正月料理にはかかせません。

