



2学期が始まりました。どんな夏休みを過ごしましたか。みなさんの夏休みの思い出話、たくさん聞かせてくださいね。

さて、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、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。

<p>たんぱく質</p> <p>肉、たまご卵、さかな魚、大豆、大豆製品 など</p>	<p>ビタミンB₁</p> <p>豚肉・豚レバー、うなぎ、げんまい、玄米、豆腐、黒ごま、枝豆 など</p>	<p>クエン酸</p> <p>うめぼし、梅干し、オレンジ、レモン など</p>
<p>食欲増進</p> <p>・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）</p>		

～8月31日の給食より～ ゴーヤチャンプル レシピ



ゴーヤの苦味成分は、食欲増進や疲労回復に効果的◎

- 【材料 3人分】
- ・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
 - ・サラダ油…大さじ1
 - ・ごま油…大さじ1/2

- 【作り方】
- 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、玉ねぎはうす切り、にんじんはせん切りに切る。
 - ③熱したフライパンにサラダ油をひき、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、砂糖、しょうゆで味付けをし、最後にごま油を回し入れる。

必見！ゴーヤの苦味をおさえる工夫★

- ✓薄く切る。
- ✓油で炒める料理にする。
- ✓表面のイボが大きいものを選ぶ。
- ✓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。

※豆腐や卵、かつお節を加えてもおいしいです！

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！

昔の人は、様々な工夫をして、食べ物を長い間保存する方法を考えだしてきました。保存方法にはどのようなものがあるのでしょうか。左側の食材が、どのような保存をすれば右側の食品になるのか、考えて線で結んでみましょう。

食材	保存方法	食品
カツオ	酢 酢に漬けることで腐敗菌（腐らせる菌）が増えるのを防ぐ	塩辛
いちご	いぶす 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	ピクルス
きゅうり	乾燥させる 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	ジャム
かき	塩 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	カツお節
イカ	砂糖 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	干しがき

こたえ

カツオ—いぶす—カツお節（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月の中学校給食について

- ・土曜参観（9月2日）の日は、給食を注文できません。昼食のご用意をお願いします。
- ・中間テスト2日目（9月20日）は、給食を注文できません。適宜ご利用ください。