



7月給食だより

いすみ市学校給食センター

NO. 71 7月号

令和3年 7月発行

ジメジメとした梅雨が終わると、夏本番の暑さがやってきます。外で運動をすることもできるようになりますね。スポーツをしていて「もっとうまくなりたい」「強くなりたい」と思っている人もいるのではないのでしょうか。そんな時、練習方法だけではなく、食事についても見直してみるのもよいかもしれません。

大切なのは栄養バランス

栄養バランスのよい食事はしっかりとした体をつくるためにひつようです。

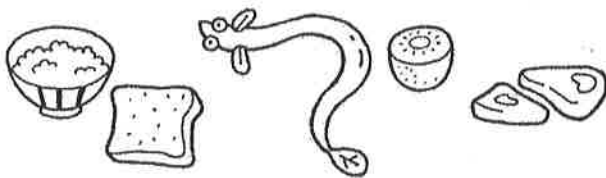
主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえると栄養バランス

がととのいます。



持久力をつけたい人は

炭水化物 ビタミンB群・ビタミンC 鉄



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質 カルシウム



筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

給食レシピ

【材料】(4人分)

- ・干しひじき 8g
- ・和風だし 0.6g
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・砂糖 小さじ1
- ・酒 小さじ1
- ・もやし 100g
- ・きゅうり 35g … 輪切り
- ・むき枝豆 35g
- ・白いりごま 小さじ2/3
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・酢 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・塩 0.45g
- ・白こしょう 少々
- ・ごま油 小さじ1/2

【下準備】

野菜はよく洗う。給食では衛生上、野菜はすべて茹でています。

【作り方】

- ① Aの調味料でひじきを煮て、冷ましておく。
- ② 白いりごまは煎って、冷ます。
※煎ることで香りが出ます。
- ③ 鍋に湯を沸かし、むき枝豆を茹でて、冷ます。
※給食センターでは、冷凍のむき枝豆を使用しています。
- ④ もやし、きゅうりを茹でる。水を入れたボウルにうつして冷ます。
野菜が冷めたら、水気をしぼる。
- ⑤ Bの調味料でドレッシングを作る。
- ⑥ 具材が冷めたら、⑤のドレッシングで和える。

ひじきは、食べやすいように味をつけて煮ています。

