



中学校給食だより

夏休み号

四日市市健康づくり課・農水振興課・教育委員会 令和5年 No.5

いよいよ夏休みが始まります。夜更かしをしたり、朝寝坊してご飯を食べなかったりすると生活リズムが崩れてしまいます。規則正しい生活を心がけ、元気に楽しく夏休みを過ごしましょう！

夏休みの食生活、注意ポイント！！

1日3食きちんと食べよう！

特に朝ごはんは、脳や体を目覚めさせ、集中力・記憶力がアップします。毎日しっかり食べて、生活リズムを整えましょう。

夏野菜をしっかり食べよう！

野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で、体の調子を整える働きがあります。特に夏野菜には、汗をかくことで失われる水分やミネラルが多く含まれ、熱くなった体を冷ます働きがあります。また、旬の食材は栄養価も高いです。進んで食べて夏バテを予防しましょう。

1日350g以上の野菜を食べよう！



朝食

昼食

夕食



1食当たりの目安は、げんこつ大1個分
※サラダなど生の状態で食べるなら、げんこつ大より一回り大きい量が目安です。



合言葉は…

「1食ごとにいただきグー！」

※食事の前に「いただきグー！」と言って、食事の野菜量が足りているかどうかをチェックしてみよう！！

「1食ごとにいただきグー」ポスター大募集！！

四日市市では、「1食あたりの野菜の摂取量のめやす」をPRするポスターを募集します。

<募集内容> 標語:「1食ごとにいただきグー」を入れたポスター
四つ切サイズの画用紙 画材、レイアウト(縦・横)は自由

<提出先> みなさんの通う中学校

<提出〆切> 令和5年9月1日(金)



参加者全員に
参加賞あり

四日市の食材を使った料理を作ってみよう！

四日市市では、お茶の栽培がさかんで、黒色のネットをかぶせて作る、「かぶせ茶」が有名です。しぶみが少なく、甘みがあるのが特長です。5月の給食にはお茶を使った献立が登場しました。お茶は飲むだけでなく、食べることもできますよ。

ペペロン茶ーノ

材料(2人分)

- ・スパゲッティ 200g
- ・塩(麺をゆでる用) 大さじ1
- ・オリーブオイル 30ml
- ・にんにく(みじん切り) 大さじ1/2
- ・鷹の爪(とうがらしでも) お好みで
- ・粉末だし(和風) 小さじ1/2
- ・かぶせ茶の茶殻 大さじ2

作り方

- ① 鍋にお湯(2ℓ)を沸かし、塩を入れてスパゲッティをゆでる。
- ② フライパンに、オリーブオイル、にんにく、鷹の爪を入れ、弱火で加熱し、にんにくの香りがでてきたら火を止める。
- ③ ②のフライパンに、①のゆで汁をおたま一杯分加え、粉末だしを入れて、ゆすりながら混ぜる。
- ④ ゆであがったスパゲッティと、かぶせ茶の茶殻を加えて混ぜ、汁が少なくなり、とろみがつくまで炒める。



水出しのかぶせ茶 … かぶせ茶のティーバッグに水を加え10～15分たったらティーバッグを十分にしぼり、取り出します。茶葉10gにつき水1ℓが目安です。

朝ごはん作りにもチャレンジ！

地場産物を使った朝食を紹介します。三重県では、毎年夏休みに「みえの地物が一番！朝食メニューコンクール」で小学生と中学生のみなさんから朝食メニューを募集しています。昨年度の優秀賞から1品、紹介します。ぜひ作ってみてくださいね。

夏野菜のネバネバスープ

材料(2人分)

- ・モロヘイヤ 20g
- ・しめじ 20g
- ・ミニトマト 4個
- ・卵 1/2個
- ・オクラ 1本
- ・塩 少々
- ・粉末だし(和風) 小さじ1/2
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・水 400ml

作り方

- ① モロヘイヤは茎を取り、小さめに切る。しめじは小房に分ける。オクラは表面を塩でこすり、水で洗い、5mm幅に切る。ミニトマトは半分に切る。卵はといておく。
- ② ふっとうした水に、粉末だしを入れ、しめじ、オクラ、モロヘイヤを入れる。火が通ったらミニトマトも入れ、しょうゆと塩で味つけをし、卵を加えて煮る。



主食には「五色の混ぜこみおむすび」、副菜には「苦みを減らしたゴーヤチャンプルー」を組み合わせています。ほかにもたくさんのレシピがあるので、「三重県 朝食コンクール」で検索してみてください。