

# 食育だより



南部中学校 第4号

令和3年9月22日

毎月19日は「食育の日」

日中はまだ暑い日もありますが、朝晩は涼しい風が吹き、過ごしやすくなっています。新型コロナウイルス感染症対策のため、給食では黙食が続いている。自分自身を守り、周りの人も思いやる気持ちを大切に、自分のできる感染症対策を続けていきましょう。

## ～家庭科で一日分の献立を考えました～

2年生の家庭科で、中学生に必要な栄養素について学び、1日に必要な栄養がとれるよう、夕食の献立を考えました。中学生の時期は、赤ちゃんの時期に次いで成長が著しいといわれています。そのため、大人よりも多くの必要がある栄養素もあります。中学生に必要な栄養量や、6つの基礎食品群のそれぞれの目安量を満たせるよう、苦戦しながらも、工夫しながら一生懸命考ました。

### 献立を立てる時はバランスよく！



正しく6群  
分けができる  
かな？献立表  
で確認してみ  
よう！



自分の食生活を振り返って、不足していると思う食品群があったら、給食や家庭で意識して食べるようになります。中学生は、一番の成長期！**自分の健康を考えた食べ方ができる（自己管理できる！）**ようにしたいものです。

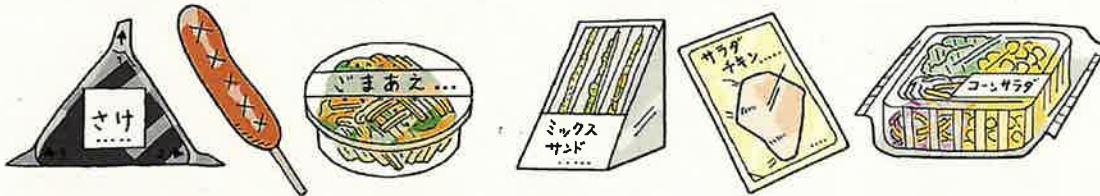
### コンビニ食 栄養バランスよく買おう

コンビニなどで食事を買うときにも、栄養バランスを整えることが大切です。弁当に野菜の総菜を追加したり、いろいろな料理を組み合わせたりして、主食・主菜・副菜をそろえるようにしましょう。「主食だけ」「主菜が揚げ物ばかり」「野菜が少ない」などにならないようにします。

〈購入例〉

① 主食(おにぎり)+主菜(ソーセージ)+副菜(青菜のごまあえ)

② 主食(サンドイッチ)+主菜(蒸しそり)+副菜(サラダ)



コンビニやスーパーで買った料理を家で食べるこことを「中食」というよ。もう1品おかずが欲しい！という時にも便利だね。



授業で献立を立てる際には、家庭でいつも食べているメニューを取り入れている生徒もいました。これから自分で食事を作る機会がだんだん増えてくると思います。何を食べようか悩んだ時に、ふと、慣れ親しんだ家庭の料理や給食を思い出して作ってみようかな、と思うこともきっとあるのではないか。中学生の今、いろいろな「食（食材や料理、行事食など…）」にふれ、将来の食生活にいかせるとよいですね。

# 今月の食べ物 巨峰ぶどう

## 給食委員コーナー

巨峰は1粒の重さが10g~12g程度で房の重さ(粒数)が軽いと糖度は低下し色は薄くなります。粒数を少なくすると色は濃くなり、糖度は高くなりますが、収穫量は低下してしまうので、収穫量と味のバランスに考慮した条件で栽培されています。

担当: 3年4組



## 食欲の秋! 旬の食材漢字クイズ

何問解けるかな? 答えは下にあります。

- ①牛蒡 (土の中で育つ細長い野菜)
- ②青梗菜 (中華料理によく使っている!)
- ③葡萄 (小粒や大粒などの品種があるね)
- ④無花果 (プチプチとした食感が特徴)
- ⑤秋刀魚 (秋によく獲れる、刀のような形をした魚…)

## レシピ紹介

### きのこと秋鮭のホイル焼き

材料 (4人分)

- ・鮭の切り身・・・4切れ
- ・しめじ・・・1/2株
- ・えのき・・・1株
- ・まいたけ・・・1/2株
- ・有塩バター・・・20g
- ・しょうゆ・・・大さじ2
- ・酒・・・大さじ2
- ・塩こしょう・・・適量

☆

<作り方>

- ① しめじ、えのき、まいたけは石づきを取り、食べやすい大きさにほぐしておく。
- ② 大きめに切ったアルミホイルに一人分ずつ包んでいく。アルミホイルに鮭ときのこをのせ、☆を入れて包む。
- ③ ②をフライパンにのせ、そのまわりに水(1包み 50 ml程度)を入れて蓋をし、弱火で15分加熱する。
- ④ 鮭に火が通ったら完成!



### 袋で簡単◎スイートポテト

材料

- ・さつまいも・・・1本(約250g)
- ・バター・・・10g
- ・砂糖・・・大さじ2
- ・牛乳・・・20 ml~
- ・溶き卵(つや出し用)・・・少々

<作り方>

- ① さつまいもは皮をむいて輪切りにし水にさらす。
- ② 水を切ってラップをして、レンジで柔らかくなるまで5分~8分ほど加熱する。
- ③ ビニール袋に②とバター、砂糖、牛乳を入れてつぶしながらもむ。(さつまいもが熱いのでやけどをしないように注意!)
- ④ パサパサしてまとまりにくかったら、牛乳を少しづつ足して調節する。
- ⑤ ④を丸型や俵型など、好きな形に整えてアルミホイルにのせ、表面に溶き卵を塗る。
- ⑥ オーブントースターで10分焼いたら完成!



答え: ①ごぼう ②チンゲンサイ ③ぶどう ④いちじく ⑤さんま