

元気もりもり！食育通信

9月

令和3年9月1日
美里町立美里中学校
給食室

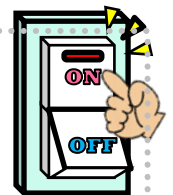


まだまだ暑い日が続きます。生活のリズムを整え、2学期も元気に過ごしましょう！

夏休み明けの生活リズムを整えよう ～体スイッチ～

ポイント1

早寝・早起き・朝ごはん！は元気の源



みなさんは夏休み中、どんな生活をしていましたか？
朝起きるのが遅くなって、朝ごはんを食べなかったり、夜ふかしをする日が多かった人はいませんか？

しっかり勉強をして運動をするためには、食事、睡眠などの日常生活を規則正しく行い、生活リズムを整えることが大切です。

朝寝坊をして1日のスタートが遅いと、朝ごはんを食べられず、生活リズムがくずれやすくなります。遅くに起きがちだった人は、早く起きられるよう心がけましょう。



ポイント2

上手に水分補給をしながら生活しよう



まだまだ暑い日が続きます。熱中症予防対策は引き続き行いましょう。
室内にいるときも水分補給は必要ですが、外での活動や体育・部活のときには、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。汗をたくさんかく激しい運動をしたときは、スポーツドリンクなども上手に使って水分補給しましょう。

ポイント3

栄養バランスを意識して食べよう

暑くて食欲がない、夏休み中の食事は好きなものに偏ってしまった、という人はいませんか？主食＋主菜＋副菜＋汁物や果物を意識して食べて、栄養をとりましょう。



給食レシピの紹介



給食では鶏肉を使ったメニューがいくつかあり、鶏肉の切り身は町内の魚つねさんから納品していただいています。鶏肉メニューは残食も少なく、生徒のみなさんも好きですね！今回は焼いて作る簡単レシピを紹介しますので、家でも作ってみてください。

鶏肉のごまみそ焼き

材料 4人分

- ・鶏切り身 60g×4切れ
- ・塩 少々
- ・酒 小さじ1
- ・みそ 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・すりごま 大さじ1/2

タンドリーチキン

材料 4人分

- ・鶏切り身 60g×4切れ
- ・にんにく 1かけ …すりおろす
- ・ヨーグルト 60g
- ・しょうゆ 小さじ2/3
- ・塩 少々
- ・ケチャップ 大さじ1
- ・カレー粉 小さじ1

チキンのフレーク焼き

材料 4人分

- ・鶏切り身 60g×4切れ
- ・塩、こしょう 少々
- ・マヨネーズ 大さじ3
- ・パン粉 大さじ3
- ・コーンフレーク 25g …砕く
- ・粉チーズ 大さじ2

鶏肉のマーマレード焼き

材料 4人分

- ・鶏切り身 60g×4切れ
- ・しょうが 少々 …すりおろす
- ・にんにく ひとかけ …すりおろす
- ・マーマレード 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ2

作り方

①鶏肉を混ぜ合わせた調味料を漬け込み、下味をつける。

チキンのフレーク焼きは、塩・こしょう・マヨネーズで下味をつけた後、砕いたコーンフレーク+パン粉+粉チーズをまぶす。

②クッキングペーパーに並べ、オーブンで焼く。(200℃で15分位が目安)

※焦げやすいので様子を見ながら調整してください。

栄養メモ 鶏肉はたんぱく質がたっぷり！体をつくる働きがあるので成長期のみなさんに欠かせません。