

食育だより



平成30年7月20日
浪江中学校 No. 4

元気UPランチバイキングにご参加いただきありがとうございました。

7月6日の授業参観日に、元気UPランチバイキングを行いました。朝ごはんではどんなものを食べるかの目安を把握しました。

全員が主食・主菜・副菜・汁物をそろえて食べることができました。



まずは事前に選択したメニューを選択しました。



今回は夏メニュー。七夕そうめんが出ました。



浪江中バイキングあるある

○ 塩分が多くなる



主食に味がついていたり、おかずの量が多くなったりする食事では摂取塩分が多くなる傾向があります。塩分が多い食事をとったら、前後の食事では塩分を控えるよう心がけることが大切です。

○ カルシウムが少ない



カルシウムは骨作りに欠かせない栄養です。特に中学生は骨形成のピークを迎える時期です。将来のために今のうちから骨作りが必要です。大人も骨粗鬆症予防にカルシウムは欠かせません。

減塩のすすめ

かけ醤油からつけ醤油に



酸っぱい調味料を使う！



出汁のうま味を活かす



香辛料・香味野菜を使う



カルシウムが多い食品

乳製品



小魚



海藻



先日、歯科指導で「歯肉炎」になったら大変だということを知りました。

口腔内の病気予防のためにもカルシウムを積極にとりましょう！

自分で作るお弁当の日レポート

今回のテーマは「おにぎり弁当を作ろう」というテーマでした。①主食はおにぎり ②旬の食材を取り入れるという2つの条件の下、生徒達は一生懸命お弁当作りをしてきました。保護者の皆様もお弁当作りにご協力いただきありがとうございました。

保護者の方より

準備や作る順番を教えると、正しくやり遂げました。がんばりました。

いつもより早く起きておにぎりをにぎったりおかずを作ったりしていました。

ゴマの栄養を多く摂取したようです。

今回は食材を変えてチャレンジしてほしいです。

弁当の内容がはっきりしていたので、1人で作ることができたようです。



みんなのおかず紹介

ハムのしそ巻き



旬のしそを使うという発想がすばらしいと思いました。香味野菜は食欲増進にもつながります。

スナッフえんどう



前日の夜に旬のスナッフエンドウをゆでて準備をしたそうです。電子レンジも活用し工夫がたくさんみられたお弁当でした。

なすとピーマンの炒め物



中学生にぴったりのボリュームある野菜のおかずです。他のおかずもひとつひとつ丁寧に作られています。

焼ウィンナー



ウィンナーに切れ目が入れてあり、しっかり火を通すための工夫がされていました。お弁当作りでは食中毒予防も大切です。

番外編

先生のお弁当



遠藤先生の「トマトと卵の炒め物」は彩りがきれいでした。トマトを炒めることでうま味も倍増です。



齋藤先生のおにぎりは「枝豆塩昆布じゃこのおにぎり」でした。食べてもおいしく栄養たっぷりのおにぎりです。

健康で充実した夏休みを！

いよいよ夏休みです。夏休み中は、何を食べるか、いつ食べるかに注意し生活リズムを整えるようにしましょう。たまにはおいしいものを食べてリフレッシュするのもよいですね。



※8月はお弁当の日はありません