

# 給食だより



夏休みも終わり学校がスタートしました。今年の夏も暑かったですね。

さて、休み中の生活はどうでしたか？規則正しい生活を送れた人も不規則になりがちだった人も生活のリズムをもう一度見直し、健康で快適な学校生活が送れるようにしましょう。

また、感染症や食中毒予防のために、引き続き手洗いやうがいをごまめにするなど、身の回りの衛生には十分気を付けましょう。

## 今月の給食目標

## 食生活の改善について考えてみましょう

塩分のとりすぎは、高血圧、脳卒中などの生活習慣病の引き金になりかねません。味覚は子どものときにつくられます。今からうす味に慣れていれば、健康維持にもつながります。

### 【うす味料理のコツ】

#### ☆ 新鮮な食材を選ぶ

食材そのものの味でおいしく食べられるようにする。

#### ☆ 酸味・香味の利用

ねぎ、しょうが、パセリなどの香味野菜は味を引き締めます。また、ゆず、レモンなどの酸味は味わいが増します。

#### ☆ だしを濃いめに天然だしで

煮干し、かつお節、こんぶ、しいたけなどでだしを濃くとると、塩分が少なくてもおいしく食べられます。化学調味料は入れすぎに注意が必要です。

#### ☆ 汁物は実たくさんに

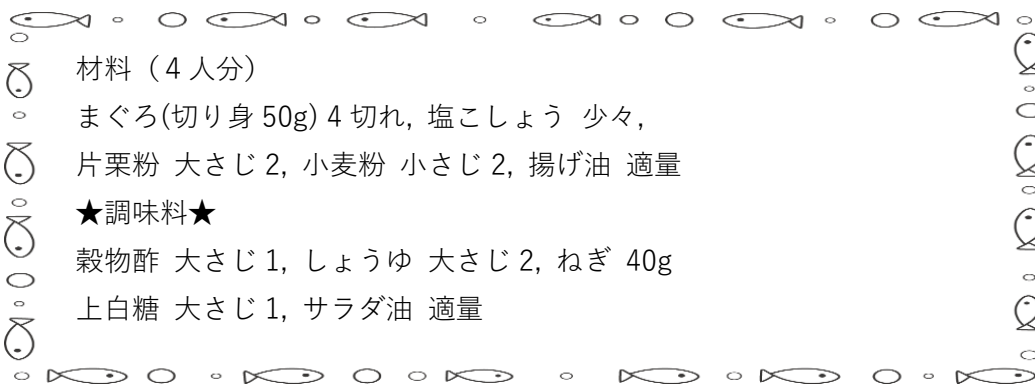
みそ汁やスープは、うすすぎると物足りないので、汁を少なめにし、実たくさんにします。



## 塩竈の給食室へようこそ！



今月は、塩竈のふるさと給食『まぐろのさっぱりステーキ』をご紹介します。



作り方は  
動画を見てね！



※「QRコード」は、(株)デンソーウェブの登録商標です。

## ～お知らせ～

### 牛乳の代替品について

4月末に牛乳の風味異常があり、牛乳を停止していた期間がありました。すでに市より通知されており、停止した分の牛乳にかわり、カルシウム強化のデザートを提供することになりましたので改めてお知らせ致します。

本校では、9月以降、毎月1回を目安に提供する予定です。(全6回)9月分は、「9月25日(水)のゼリー(アセロラミルク)」が代替品となります。なお、アレルギー等により牛乳を停止しているご家庭については、代替品を提供した日の牛乳代は返金の対象となりませんので、あらかじめご了承ください。