

残暑もまだ厳しいようですが、ふとしたところに秋の気配が感じられます。

勉強や行事などに充実して取り組むためにも、体調をととのえておくことが大切です。これまでの生活リズムを見直し、**はやね・はやおき・朝ごはん**で朝から元気に学校生活が送れるようにしましょう。

## 今月の給食目標

## 食生活の改善について考えましょう

### 間食とりすぎていませんか？

よく食べられている市販の菓子の中には、かなりエネルギー量の多いものもあるので、食事と一緒にエネルギー量をとっていることもあります。自分の適量を知り、とりすぎないようにしましょう。

#### 間食の摂取目安

1日の推定エネルギー必要量の10%~15%が適量です。しかし年齢や性別、運動量などによって差があるので、まずは**200kcal**くらいをめやすにしましょう。



STOP

#### とりすぎを防ぐポイント

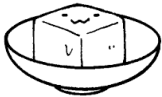
パッケージの成分表示をチェックし、皿などに少量取り分けて食べましょう。

飲み物を組み合わせるときは、無糖のお茶がおすすめです。



#### ① 学校給食に宮城県の特産品（仙台黒毛和牛など）の食材を使用します。

#### お知らせ



7月に第1回目の提供を行ないました宮城県の特産品について、9月1日~2日にかけて市内全ての小中学校で第2回目の提供を行ないます。塩竈市では県産牛肉学校給食提供支援事業（学校給食への牛肉の提供）を活用して、市内小中学校の学校給食に仙台黒毛和牛肉を活用したメニューを提供し、地域の食材について児童・生徒の理解を深めるとともに、新型コロナウイルス感染症の拡大により影響を受けた、畜産物の需要喚起、関係する学校給食納入業者への支援を行います。

今後も「県産食材の日」として、12月にも仙台黒毛和牛や笹かまぼこなどを使用した献立を提供していきます。

#### ② 9月以降の献立について

塩竈市では新型コロナウイルス感染拡大防止のため、文部科学省からの通知等を参考に、給食の準備及び下膳等の作業に配慮した給食を提供しております。より安全で安心な配食作業を行なうため、9月以降も継続して教室で配食する料理2品と個別に包装された食品を組み合わせるなどして、教室で配食する作業を少なくする献立を提供いたします。衛生管理及び配食時の安全性を重視した対応となりますので、ご理解、ご協力をお願い致します。



## 暑さを乗り切る！！

## 夏バテ予防レシピ紹介



今回は、れんこんのシャキシャキとした食感と、梅のさっぱりとした後味でご飯がすすむ、炊き込みご飯のレシピを紹介します。暑い日が続くと食欲がなくなり、軽い食事や冷たいものをとりがちです。酸味や香辛料を取り入れ、バランスのよい食事をして、暑い時期をのりきりましょう。  
《塩竈市学校給食栄養士会》

### ☆れんこんと梅の炊き込みごはん☆

#### 材料〈4人分〉

- ・米 2カップ
- ・酒 大さじ1
- ・水 2・2/3カップ
- ・醤油 大さじ2
- ・梅干し 大1個
- ・れんこん 120g
- ・油揚げ 20g
- ・糸みつば 10g

#### 作り方

- ① 米を洗い分量の水に浸漬する。
- ② れんこんは皮をむき、1cm厚さのいちょう切りにする。油揚げは湯通しをし、細切りにする。糸みつばは2~3cm長さに切る。
- ③ ①に酒・醤油・種を取った梅干しをちぎりながら入れる。れんこん・油揚げを加え、炊飯器で炊く。
- ④ 炊き上がったら、糸みつばを加えてしばらく蒸らす。