



給食だより

令和2年9月30日発行
塩竈市立玉川中学校



さわやかな秋、勉強やスポーツにとってもよい季節となりました。

旬の野菜や果物もたくさん出回り、また、暑さからも解放されて何を食べてもおいしい時期でもあります。

大いに体を動かし秋を楽しむとともに、バランスのとれた食事ですぐに元気に過ごしましょう。

今月の給食目標

運動と栄養について考えましょう

スポーツの秋、到来!

丈夫な体をつくるためには、食生活で気をつけたいことがたくさんあります。

大人になってからでは遅いので、成長期の今のうちにしっかりと身につけておきましょう。



その1

運動と栄養

基本は1日3食、しっかり食べる

たくさん運動できる丈夫な体をつくるためには、栄養バランスのとれた食事をするのが大切です。体をつくるもとになるたんぱく質や、エネルギーのもとになる炭水化物（ご飯・パン・いもなど）。また、運動するために必要な、体の調子を整えるビタミンやミネラルを含む野菜や海そうをしっかりとりましょう。

その2

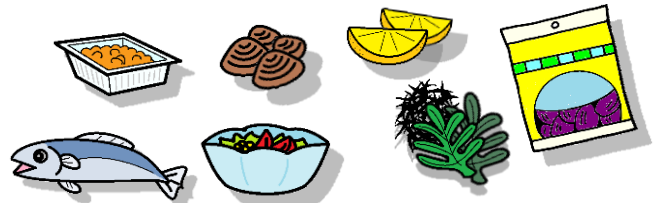
貧血予防

貧血って？

最近、顔色が悪い、立ちくらみがする、体がだるいといったことはありませんか？ これらの原因は“貧血”であることが多く、体の成長が著しい思春期に多く起こります。鉄などの栄養素の不足が原因の場合もあります。まず、毎日の食事から見直してみましょう！

貧血の予防には、こんなことに気をつけましょう

- ① 1日3食バランスのとれた食事をしましょう。
- ② 鉄を多くふくんだ食品をたくさんとりましょう。
- ③ たんぱく質を十分にとりましょう。
- ④ 野菜や果物をたくさん食べましょう。



おしらせ

① SNSで情報発信します！

塩竈市学校給食栄養士会では、塩竈市のFacebookを活用して10月から週1回程度、食育の情報提供を行ないます。市内小中学校の給食の様子や食に関する取り組みなどをお知らせします。塩竈市のホームページからぜひチェックしてみてください。

② 給食停止及び返金について

長期欠席等で、連続5日以上給食を食べない場合は、給食を停止することができます。分かり次第、すぐに学校へご連絡ください。注文キャンセルの手続きにかかる日数（3日間）を差し引いた給食費を、年度末に返金致します。なお、遡っての返金は致しかねますのでご了承ください。



さかなのまち塩竈の「ふるさと給食」

今月は、ふるさと給食『サバのカレー揚げ』をご紹介します。カレー風味で、魚の苦手な方にも食べやすいレシピになっています。魚には血管をきれいにしたり、血液をさらさらにしたりするなど、体に良い油がたくさん入っています。また、骨まで丸ごと食べられるので、大切なカルシウムの補給源にもなりますよ。

《塩竈市学校給食栄養士会》

サバのカレー揚げ

材料（4人分）

- ・サバ（40g） 4切れ
- ・おろし生姜 小さじ1
- ・濃口醤油 大さじ1
- ・カレー粉 大さじ1
- ☆片栗粉 大さじ2
- ☆揚げ油 適宜

作り方

- ① サバを生姜・濃口醤油・カレー粉1/2量に漬ける。
- ② 片栗粉と残りのカレー粉を合わせ、サバにまぶす。
- ③ 油で揚げる。

