



給食だより

令和元年8月26日発行
塩竈市立玉川中学校



シンボルマーク

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。

二学期は学校でいろいろな行事が行われます。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を送れるようにしましょう。

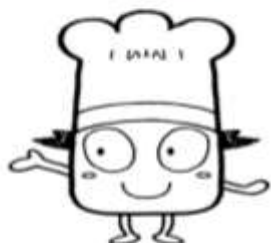
今月の給食目標

食生活の改善について考えましょう

中学生が1日に摂取すべき食事量は、男子が2,300~2,900キロカロリー、女子が2,150~2,700キロカロリーです。給食では1日のうち40%程度の栄養素を摂れるよう献立が立てられています。残りは各家庭で摂取する必要があります。健康な体をつくるため、1日3食、主食を中心に主菜・副菜・汁ものが揃ったバランスのよい食事を心がけましょう。

運動部などで
しっかり実力を出すためには
食事バランスが大切！

運動部に所属しているみなさんの中には、学校が始まる前の朝練や放課後の練習など、非常に運動量が多い人がいます。そのような人の場合、通常よりも多くのエネルギーが必要です。大切な成長期ですので、まずはごはんなどの炭水化物をしっかりと、その上で良質のたんぱく質（魚や肉、卵など）やカルシウム、鉄、ビタミンなどを多く含む食事をとるようにしましょう。もちろん、朝ごはんめきはもってのほか。朝からしっかり食べるようにしましょう。



食生活の改善＝生活リズムの改善

生活リズムの改善は、食生活の改善につながり、健康的な生活を送るきっかけになります。

下の項目をチェックし、生活リズムがととのっているか確認してみましょう。

チェック

- 毎日、朝ごはんを食べる。
- 早起きをして、朝の光を浴びる。
- 毎日、ほぼ決まった時間に起きる。
- 1日3食を、決まった時間に食べる。
- 日中は、できるだけたくさんの光を浴びる。
- 夜は、あまり明るい光を浴びないようにする。
- 寝る前までテレビを見ていたり、パソコンや携帯電話、スマホなどを使用したりしないようにする。
- 寝る時は、部屋を真っ暗にして眠る。



学校給食作ってみませんか？～朝ごはんに使えレシピ～

まだまだ残暑が続いていますが、食欲を増す辛味を効かせた『チリコンカン』のレシピをご紹介します。

チリコンカンはスペイン語の『チレ・コン・カルネ』からきていて、チレは「唐辛子」、コンは「一緒に」、カルネは「肉」という意味です。日持ちしますので多めに作って、朝ごはんの常備菜にすると便利です！

9月9日の
献立です！



チリコンカン

材料（4人分）

- 豚ひき肉 140g
- 玉ねぎ（みじん切り） 1個
- にんじん（みじん切り） 1/2本
- 水煮大豆缶詰 40g
- 水煮トマト缶詰（1cm角） 80g
- サラダ油 少々
- おろしにんにく 少々
- 中濃ソース 大さじ1
- トマトケチャップ 大さじ2
- コンソメ 小さじ1
- チリパウダー 適量
- 塩 少々
- こしょう 少々

作り方

- ① フライパンにサラダ油、おろしにんにくを入れ炒める。香りがでてきたら玉ねぎを加えて炒める。
- ② ①に豚ひき肉、にんじんを加えてさらに炒める。
- ③ 大豆、トマト缶を入れ、ふたをして中火で5分ほど加熱する。
- ④ 中濃ソース、トマトケチャップ、コンソメを加えて全体をかき混ぜながら炒めて汁気をとばす。
- ⑤ チリパウダー、塩、こしょうで味を調べて完成！

※ 豆は缶詰やレトルトパックでたくさんの種類が販売されていますので、お好みの豆を入れて作ってみましょう。
※ 夏が旬の生のトマトを使うと甘みのあるチリコンカンが作れます。

《塩竈市学校給食栄養士会》