

そうせランチタイムス

令和3年7月号
匝瑳市学校給食センター



もうすぐ夏休み、楽しいことがいっぱいワクワクしますね。休み中は、つい夜ふかしや朝寝坊など、生活リズムがみだれがちです。夏バテしないために、睡眠時間を確保するとともに、バランスの良い食事をとり健康的な体づくりを心がけましょう。

夏こそ、牛乳!

給食のない夏休みは、牛乳を飲む機会が減るため、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは骨や歯を作る成分であり、欠かすことのできない無機質（ミネラル）の一つです。毎日の食事で意識してカルシウムをとるようにしましょう。

牛乳は栄養のカクテル!

たんぱく質やカルシウムなどの無機質（ミネラル）だけでなく、炭水化物（糖質）、ビタミンなども含んでいます。



カルシウムの吸収率がばつぐん! 将来への「カルシウム貯金」にも

牛乳のカルシウムは体によく吸収され、一生丈夫な骨にするための「カルシウム貯金」にもピッタリ。



牛乳で強く、暑さに負けない体を

運動後の牛乳は強い体づくりにピッタリ。夏前から始めれば熱中症の予防にも役立ちます。



飲んでもそんなに太りません

健康的なイメージから、「飲むと太る」と敬遠する人がいますが、気にしないで大丈夫です。むしろ毎日の食事の栄養バランスが整いやすくなります。



体の成長には運動と睡眠も大切!

「背を伸ばしたい」と牛乳だけに頼るのは禁物。骨の成長には運動や十分な睡眠も大切なのです。



大豆(枝豆)、小魚や野菜も活用!



カルシウムは大豆（枝豆）や豆乳や納豆・豆腐などの大豆製品や小魚からもとれます。モロヘイヤや小松菜などの野菜にも多く含まれています。

料理に挑戦してみませんか?

夏休みは、料理に挑戦する絶好の機会です。おうちの人と相談して、できることから挑戦してみましょう。

料理を始める前にすること

髪が長い人は結びましょう。
エプロンや三角巾を身につけましょう。
爪は短く切り、手をきれいに洗いましょう。

レベル1 葉野菜を手でちぎる 	レベル2 卵を割る お米を洗う 	レベル3 ピーラーで皮をむく 	レベル4 包丁で野菜を切る 	レベル5 火を使って調理する
------------------------------	----------------------------------	------------------------------	-----------------------------	------------------------------

※包丁や火を使うときは、必ず大人の人と一緒に行ってください。

夏休みにおすすめ!

かんたん☆チャレンジレシピ

【ツナマヨサラダそうめん】

◎材料
そうめん
きゅうり(千切り)
トマト(ミニでも)(さいの目切り)
オクラ(ゆでて5mmにカット)
コーン
ツナ
マヨネーズ
めんつゆ(うすめる)

◎作り方
①具を用意する。
②そうめんをゆでて、冷水でひやす。
③皿に盛りつけ、つゆをかけて完成。



冷たい麺の時は、たんぱく質が不足しがちです。ツナやサラダチキンなどプラスするとバランスのよい一品に仕上がります。

【おてがるマリトッツォ】

◎材料
バターロール
生クリーム
砂糖
ジャム
(おこのみで)

◎作り方
①パンをよこ半分に切る。
②生クリームに砂糖を加え、かために泡立てる。
③パンに②をたっぷりはさみ、表面をスプーンなどでととのえる。
④冷蔵庫で数時間冷やして完成。



噂の「マリトッツォ」をおうちで作ってみよう! お好みでパンにジャムをぬってもおいしいですよ。

給食ワールドツアー

7月の国は ナイジェリア (ナイジェリア連邦共和国)



●どんな国?

人口は約2億人でアフリカ最大であり、約250にもおよぶ多民族国家です。農業が盛んで、ごまやカカオ豆を輸出しています。日本で活躍する関口メンディー(ダンサー)、オナイウ阿道(サッカー選手)の父はナイジェリア人で、日本とも関係が深い国です。

●国旗紹介



緑、白、緑の垂直三分旗です。緑は森林と天然資源、農業を、白は平和、統一を表しています。

●千葉県との関係は?

木更津市がホストタウンとなっています。

★料理紹介

- ・さばスパイシー揚げ (幼小)
- ・さばスパイシー焼き (中)
- ・ペペスープ (唐辛子のスープ)
- ・ごまふりかけ
(7月13日実施予定)

○さばスパイシー揚げ・焼き: 日本でおなじみのさばも食べられているようです。カレーの風味に似た、スパイシーな味付けで登場します。
○ペペスープ(唐辛子スープ): 現地では唐辛子ベースの辛いスープに肉や魚をトッピングして食べられています。給食では、コンソメ味のスープにチリペッパー、タイムという香辛料を入れて仕上げます。
○ごまふりかけ: ごまはナイジェリアの特産品で世界中に輸出されています。