

8月 給食だより

秋田明德館高等学校
平成29年8月18日発行

みなさん、どのような夏休みを過ごしましたか？今日からまた学校生活が始まりました。休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、日中だるさを感じたりする人が多いかもしれません。早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、少しずつ正しい生活リズムを取り戻していきましょう。

食事で夏バテ対策！

ビタミンB1を含む食材を食べよう！

汗をかいたり、疲労を追い出すために体の中ではビタミンやミネラルが多く使われています。特にエネルギーを作り出す「ビタミンB1」はこの時期しっかり摂りたい栄養素です。

ビタミンB1の補給には良質なたんぱく質でもある豚肉や納豆、豆腐などがおすすめ！

また、にんにくやたまねぎに含まれる成分がビタミンB1の働きを高めてくれるので、一緒に食べるのが良いですよ



夏野菜を食べよう！

トマトやキュウリなど旬の夏野菜には、夏に必要な水分とビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、血管を強め、のぼせを冷やす働きを持っています。



風味をプラスしよう！

チャーハン、サラダ、スープ、天ぷらの衣に + カレー粉！

冷しゃぶ、冷奴、サラダに + 梅肉、ごま、レモン、みそ！

炒め物に + 豆板醤でピリ辛風味に！

食欲が出てくれば、体力は自然に回復してきます。

肉、魚、牛乳、乳製品、野菜、果物など様々な食品をバランスよく食べることが大切です。




< 学校給食食材の放射性物質検査について >

7月10日(月)に玉ねぎ(秋田県由利本荘市産)の放射性物質検査を行いました。結果は不検出でしたので、お知らせします。



8月分学校給食献立表

秋田明德館高等学校

月	火	水	木	金
~今月の旬の食材~ トマト かぼちゃ ピーマン パプリカ なす さやいんげん きゅうり おくら とうもろこし	食のことわざ「トマトが赤くなると医者が青くなる」  これはトマトをよく料理に使うイタリアのことわざです。 よく熟れたトマトを食べると、みんなが健康になり、病院に来る人が少なくなるので、 医者顔が青ざめるという意味です。トマトには抵抗力を強くする ビタミンA・Cが たくさんあります。また、肉や油の消化を助けたり、血管を強くする ビタミンB6を含む すばらしい野菜です。給食では、8月30日(水)に提供する「豚肉のトマト煮」に 秋田県産の生のトマトを皮むきして入れる予定です。さわやかな味わいで美味しいですよ			18日
21日	22日	23日	24日	25日
沖縄県メニュー タコライス もずくスープ 沖縄パインゼリー 牛乳 730kcal	ごはん たもぎ茸のかきたまスープ 回鍋肉 野菜餃子 牛乳 712kcal	ごはん 牛乳 野菜コンソメスープ 白身魚アーモンド揚げ 彩り野菜のソテー ツナじゃが 781kcal	夏野菜カレー 福神漬 ヤングコーンサラダ 洋なしコンポート 牛乳 778kcal	ごはん 舞茸とねぎの味噌汁 鶏の唐揚げおろしポン酢 小松菜と桜エビの和え物 牛乳 787kcal
28日	29日	30日	31日	
ごはん 牛乳 ほうれん草と椎茸の味噌汁 あじレモンしょうゆ煮 ポイルブロッコリー 塩肉じゃが 695kcal	麦ごはん キャベツと油揚げの味噌汁 青じそ鶏つくね 切り干し大根のきんぴら 牛乳 746kcal	米粉パン パンプキンポタージュ 豚肉のトマト煮 シーザーサラダ 牛乳 778kcal	減塩メニュー ごはん 牛乳 なすの味噌汁 ゆで鶏のオーロラソース おくらとひじきのサラダ 塩分約2.2g 782kcal	

* 予定献立ですので、場合によりメニューを変更することがあります。あらかじめご了承ください。

< 食堂からのお願い >

- ・カバンはイスや床の上に置きましょう。
- ・給食を食べる前には食堂内の洗面台で必ず手を洗ってください。
- ・給食のものは食堂内で食べるようにしましょう。牛乳やジャムなど食堂から持ち出すことはできません。
- ・食べ終わった後、床にストローの袋などゴミが落ちていないか確認しましょう。

8月の給食レシピ紹介

8月31日(木)減塩メニュー「ゆで鶏のオーロラソース」

お酢を入れたオーロラソースで、暑い夏でもさっぱり食べられます。野菜を添えて、彩り華やかに



材料(2人分)

- ・鶏胸肉・・・180g
- ・酢・・・小さじ1
- ・ブロッコリー・・・1/4株
- ・赤パプリカ・・・1/3個
- ・ぶなしめじ・・・1/3房
- ・マヨネーズ・・・大さじ2
- ・ケチャップ・・・大さじ1
- ・ウスターソース・・・小さじ1
- ・酢・・・小さじ1
- ・黒こしょう・・・少々

作り方

- Aを混ぜ合わせ、ソースを作っておく。
- 鍋に水と酢を入れ火にかけ、沸いたら鶏肉を入れ、あくを取りながらゆでる。鶏肉に火が通ったら、フタをし、火を止め、15分程度置いておく。
- その間にブロッコリーとぶなしめじは小房に分け、赤パプリカは千切りにする。
- 鍋に水を入れ火にかけ、沸いたら をゆでる。
- の鶏肉を切り分け、 の野菜と共に皿に盛りつけたらソースをかけ、黒こしょうをふって完成。

} A