



7月給食だより

令和2年度

山梨市教育委員会



給食が再開して1ヶ月が経ちました。感染予防のため、今までとは違う新しい方式での給食時間を過ごしています。子どもたちも先生たちもみんなで協力してがんばっています。給食センターでも、より安全でおいしい給食を提供できるようこれからも工夫していきますのでよろしくおねがいします。

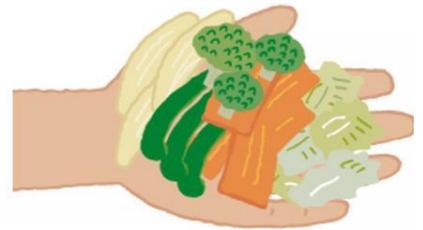
しっかり摂りたい「野菜」!

野菜は1日に1~3年生が300g程度・4年生以上は350g程度が目標量です。どのくらいか見当がつかますか?自分の手の大きさを生野菜なら両手に3杯、ゆでやさいなら片手に3杯分です。実際にはこの量が足りていない人が多いのが現状です。

【生なら両手で3杯】

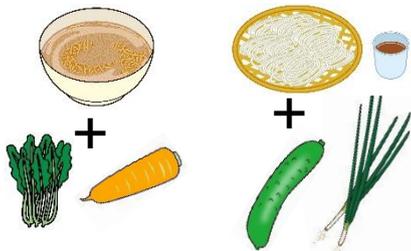


【ゆでたら片手で3杯】



野菜をしっかり食べるための工夫

毎食野菜料理をとるようにする
1食野菜を食べないと、あとの2食で1日分を補うのは大変です。インスタントラーメンを食べるときにも少し野菜をプラスする・そうめんのトッピングに野菜をつけるなど。



加熱してかさを減らして食べる
生野菜はたくさん食べているようで実はあまり量がないことが多いです。ゆでたり炒めたりすると量を食べられます。



具だくさんの汁物にする
野菜は汁物にすると意外とたくさん食べられます。毎日のみそ汁に意識的に野菜を入れるようにするとよいですね。



給食レシピ紹介

【ジャージャー麺】5人分

千切りキュウリをそえても◎

- 蒸し中華麺・・・5玉
- 豚挽肉・・・200g
- 油・・・少々
- しょうが・・・1かけ
- にんにく・・・1かけ
- たまねぎ・・・中1個
- にんじん・・・1/6本
- 干し椎茸・・・3~4g
- ねぎ・・・1/2本

- 水・・・125g
- 砂糖・・・小さじ2
- 中華スープ(顆粒)・・・小さじ1/2
- 赤味噌・・・大さじ1強
- テンメンジャン・・・大さじ2弱
- しょうゆ・・・小さじ1強
- トウバンジャン・・・少々
- 片栗粉・・・小さじ2強
- 水・・・小さじ強

- フライパンに油を入れ、しょうが、にんにくを入れて挽肉を炒める。他の野菜も炒める。
- ①に水を入れ、煮立ったら調味する。
- 片栗粉に同量の水を入れ、②に入れてとろみをつける。
- 麺はサッとゆでて水で洗う。
- 麺に肉味噌をかけてできあがり!

飲み物は何を常備していますか?

ご家庭では、いつもどのような飲み物が冷蔵庫に入っていますか? 日常的な飲み物として望ましいのは水や麦茶です。清涼飲料やスポーツ飲料などは、糖分が多く含まれているので、水がわりにたくさん飲むのはひかえましょう。

