

8月の給食だより

令和 2年 8月
岩 沼 西 中 学 校

規則正しい食事をしましょう

もうすぐ夏休みです。生活リズムを崩さないように、朝・昼・夕の3度の食事は時間を決めてとりましょう。規則正しい生活と上手な食べ方で、元気に過ごしましょう。



○ しっかり朝食をとろう

先日のいわぬま健幸運動のアンケートでは、きちんと朝食をとっている生徒がほとんどでした。しかし、その内容が、果物だけ・菓子パンだけという人もいます。朝食をきちんととることで、勉強や一日の活動能率もよくなります。主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい朝食をしっかりととりましょう。

○ 決まった時間に

人の体は、朝太陽が昇ると活動し、日が沈むと休養するようにリズムがつくられています。食事を朝・昼・夕と規則正しくとるとということは、健康づくりのうえで、この生体リズムとのかかわり合いから大事なことです。



○ 腹八分目で食べよう

一度にまとめ食いの習慣のある人は、そうでない人に比べて肥満になりがちです。また、胃に負担をかけてしまいますので、食事は腹八分目にとどめることが大切です。



給食風景

ALTのレネー先生との給食時間♪
3年3組の皆さんとの様子です。



夏休みに作ってみよう！ ☆ポークビーンズ☆



西中生に人気の豆料理です。簡単！煮込むだけ♪

《材料》（4人分）

大豆(レトルトタイプ)	100g
豚肉小間	70g
たまねぎ(角切り)	100g
ダイストマト缶	40g

洋風だし 小1/6	チリパウダー 少々
ケチャップ大1・小1	こしょう 少々
砂糖 小1/6	サラダ油 少々

《作り方》

- ① 鍋に油を熱し、豚肉を炒める。
- ② ①にこしょう・チリパウダーを入れ、よく炒める。
- ③ 火が通ったら、たまねぎを入れよく炒める。
- ④ 大豆・トマト缶・他の調味料を加え、焦げないように優しく混ぜながら煮込む。具材に火が通り、トマトの酸味がまろやかになったら完成。

チリパウダーは給食の分量では4人分0.2gです。辛いのが好きな場合は、お好みで調整してください。