令和３年７月１６日
上越市立名立中学校
１月号

食育だより

ご家族でお読みください。

◎食の自立を目指して自分で食事を作ってみよう

22 日から夏休みが始まります。家で過ごす時間と家での食事の回数が増える夏休みに、自分で食事を作ってみましょう。

自分で調理をすることで、料理自体に関心をもち、食べることの大切さと楽しさを改めて感じることができ、将来かならず役に立ちます。

○献立を決める時のポイント○

・基本は、主食、主菜、副菜、汁ものを決めて組み合わせます。
・１食分の量は給食くらいの量を目安にします。

野菜
１食約 100g

肉や魚
手のひらくらいの量

ご飯
200～250ｇ

みそ汁
海藻やきのこを入れる

○ちょっとした工夫で栄養バランスは良くなります！

例えば・・・

インスタントラーメンに

野菜や乾燥わかめを一緒に煮る

牛乳や乳製品を食事にプラス

たまごを入れる

白ご飯に

トマトやきゅうりを洗う

冷ややっこや納豆を用意する

食事の彩りや食材の数を多くするように心掛けると、自然と栄養バランスが良い食事になります。

◎学校の食育紹介◎

名立区の地場産物について紹介しました。

名立中学校では、名立区の農家さんが作った無農薬の野菜や特産物を積極的に給食に取り入れています。７月は、キャベツ、じゃがいも、いんげん、ナス、きゅうり、干しシイタケ、名立区でとれた越の梅の梅干しを使っています。

☆地場産物紹介後の生徒の感想

・農薬をほとんど使っていないことにびっくりした。嫌いなものも美味しく食べたいと思った。
・広い畑を１人で作業していて驚いた。
・雨が降っていても美味しいものを届けるために前日に収穫してくれてすごく新鮮なものを食べられているんだなと思った。　　など・・・

ご家庭でも食事や買い物の際に、季節の野菜や特産物について話題にしてみてください。

家で作ってみよう！かんたんレシピ紹介

○電子レンジでできる！そぼろ丼の具

材料（１人分）

鶏ひき肉（豚ひき肉でもよい）	６０ｇ
玉ねぎ	２０ｇ
めんつゆ	小さじ1
水	小さじ1./2
卵	１個
砂糖	小さじ1./2
しょうゆ	少し

作り方

① 玉ねぎはみじん切りにしておく。
② レンジで使える器に鶏ひき肉、玉ねぎ、めんつゆ、水を入れて混ぜる。
③ ラップをして電子レンジで１分30秒～２分加熱する。
④ 全体が茶色になったら（肉に火が通ったら）スプーンやはしで、そぼろ状になるまで混ぜる。
⑤ レンジで使える器に卵、砂糖、しょうゆを入れてかき混ぜる。
⑥ ラップをして電子レンジで１分加熱し、はしでそぼろ状にする。

※ピーマンやにんじん、コーンを入れるといろどりも栄養もUPします。

食育図書館

「うどん対ラーメン」　　著：田中　六大

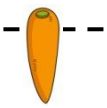
あなたはうどんとラーメン、どちらが好きですか。うどんとラーメンの熱い戦いがここにあります！もちろん、ほかの麺類も登場しますよ。

絵本ですが、中学生や大人が読んでも楽しめます。

※学校の図書室にあります。

○紹介する本以外にも、食に関する本は図書室にたくさんあります。

夏休みにたくさん本を手に取ってみましょう。



おすす

材料（４人分）

大豆の水煮・・・４０ｇ
にんじん・・・・４０ｇ
キャベツ・・・・１２０ｇ
コーン缶・・・・４０ｇ
みそ・・・・・・大さじ1
マヨネーズ・・・大さじ1
スライスアーモンド・・1

作り方

1、 にんじん、キャベツを食べやすい大きさに切り、さっとゆでる。
2、 アーモンドをフライパンで炒る。
3、 大豆、にんじん、キャベツ、コーン、アーモンドをみそとマヨネーズであえる。

＊じゃがいもを入れても美味しいです。
＊アーモンドの風味で食欲アップ！