

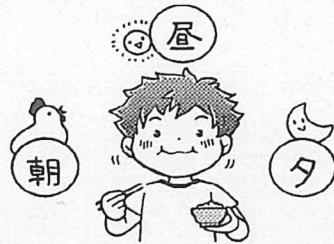


9月の給食だより

令和6年度
9月号
中野区立第七中学校

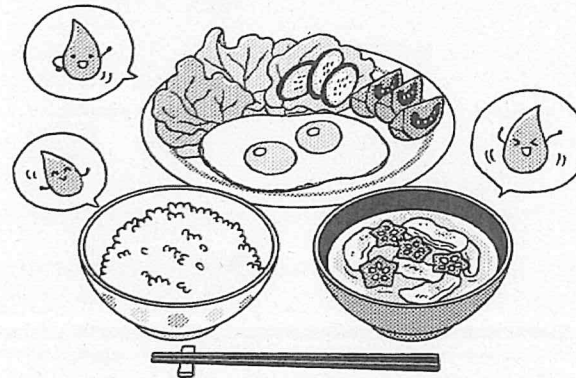
夏休みが終わり、学校生活が始まります。まだまだ厳しい暑さの日が続き、9月は体調を崩しやすい時期でもあります。生活リズムを整え、1日3食しっかりご飯を食べて元気に学校生活をスタートさせましょう。

夏の疲れが残る時期 1日3食をしっかり食べよう



夏の疲れが残る時期は、食欲が落ちたり、体がだるくなったりします。疲労回復のために1日3食をしっかりとることが大切です。成長期の子どもたちにとって、1日3食をとることは、成長に必要なエネルギーや栄養素をしっかりと摂取でき、なおかつ生活リズムもととのえることにつながります。

食事からも水分補給をしよう



食べ物には、多くの水分が含まれています。食事から水分を補給するよい点は、①食事をとるだけで無意識のうちに水分補給ができる、②食事からゆっくり体内に水分が吸収されるので尿意をもよおしにくい、③食事からとった水分は体に保持されやすい、などがあげられます。朝食を抜くと1日に必要な水分摂取量の3分の1くらいが不足してしまうことになるので、水分補給のためにも、朝からしっかりと食べることが大切です。

給食試食会について

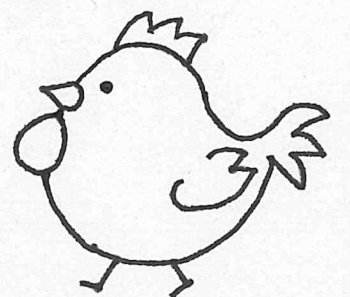
7月3日(水)に給食試食会が開催されました。給食についてのお話や、当日提供する給食の試食、生徒たちが配膳する様子を見学していただきました。当日は、ご参加いただきました保護者の方々から給食に関する貴重なご意見・ご感想をいただくことができ、大変有意義な時間になりました。誠にありがとうございました。

試食会のアンケートで好評だったバンバンジーの作り方をご紹介します！

<バンバンジー>

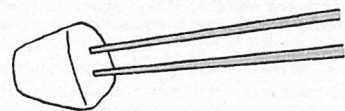
- | | | | | |
|-----------|------------|-------------|----------------|---------|
| ・鶏もも肉 70g | ☆タレ | ・白すりごま 0.3g | ・しょうが 0.4g | } みじん切り |
| お酒 | ・白ごま 0.5g | ・にんにく 0.25g | ・長ねぎ 5g | |
| 塩 | ・しょうゆ 2.4g | ・砂糖 0.5g | ・七味唐辛子 (-味もOK) | |
| | 酢 1.2g | ・ごま油 1.2g | | |

- ① 鶏肉に下味をして、30分つけておく。
- ② 鶏肉を蒸す。
- ③ タレは別なべで1度煮立たせる。
- ④ 蒸した鶏肉に③のタレをかけて、完成 ✨



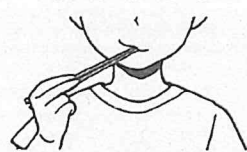
はしのマナー きらしばしに注意しよう

刺しばし



食べ物に、はしを突き刺して食べること。

ねぶりばし



はし先についた食べ物を口でなめて取ること。

なみだばし



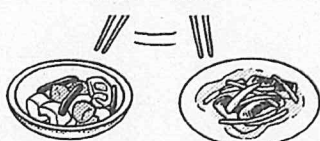
はし先から汁やしょうゆなどをポタポタと落とすこと。

寄せばし



はしで食器を手元に引き寄せること。

迷いばし



料理を迷い、はしをあちこちと動かすこと。

探りばし



汁わんの底に具が残っていないか、かき回して探ること。