



# 給食だより



令和6年

太田市立西中学校

あと少しで夏休み。夏休みが始まると、家で食事をする機会が増えますね。今年の夏休みは、家族みんなで買い物をしたり料理をしたりするなど、食事に関わる時間を増やしてみませんか？

## 「あなたは、何を選ぶ？」



調理済み食品や外食は、手軽で便利です。

手軽だからこそ、選ぶときに気をつけてほしいことがあります。

「かしこく選ぶ力」をもっていると、自分の健康にプラスになります。

### コンビニ食

### 栄養バランスよく買おう

コンビニなどで食事を買うときも、いろいろな料理を組み合わせると栄養のバランスを考えると、より自分の体にいい食事ができます。できるだけ1品だけにしない工夫をしましょう。

ポイントは、「主食・主菜（主なおかず）・副菜（野菜のおかず）」をイメージすることです。

#### 【購入例】

- ① 主食(おにぎり)+主菜(ソーセージ)  
+副菜(ごまあえ)



- ② 主食(サンドイッチ)+主菜(むしどり)  
+副菜(サラダ)



### 中食・外食

### 栄養成分表示を見ている？

お弁当を買ったり外食したりするとき、栄養成分表示を見えますか？見ないなんてもったいないです。

自分がどのくらい食べているかを、まずは知っていきましょう。

脂質や塩分、とり過ぎていませんか？



## 給食レシピ紹介



「生徒会リクエストメニュー」で2ヶ月連続選ばれた人気メニュー！

旬のきゅうりを使って副菜を作ってみましょう。

#### わかめの酢の物 (4人分)

きゅうり	1本
乾燥わかめ	4g
ツナ	1缶
三温糖(砂糖)	大さじ1
* 酢	大さじ1弱
しょうゆ	大さじ1

#### 《 作り方 》

- ① きゅうりは輪切り、乾燥わかめは水戻しをする。
- ② ①を熱湯でさっと茹で、流水で冷ます。
- ③ ②の水気を切り、ツナと\*の調味料で和える。

★給食の野菜は全て加熱して提供しています。

家庭ではお好みで、生でもOKです。

