# 給食レシピ紹介

夏休みを利用して作ってみよう！

☺練馬スパゲティ

**材料・分量　(4人分)**

・スパゲティ・・・800ｇ
・塩・・・適量
・サラダ油・・・適量

・大根・・・540ｇ
・ツナ・・・2缶

・砂糖・・・小さじ4
・しょうゆ・・・大さじ2
・塩・・・小さじ1
・酢・・・大さじ1弱
・だし汁・・・240ml
・小松菜・・・40g
・刻みのり・・・適量

**先にやっておくこと**

★大根をおろし、軽く水気をきる
★ツナの油をきっておく
★小松菜はゆでておく

おろし大根とツナの
さっぱりした
スパゲッティ♪
大根の水分によって
味が変わるので調
味料は加減してくだ
さい☺

**＊作り方＊**

1、お湯を沸かし、塩を適量入れスパゲッティをゆでサラダ油をからませておく。
2、別の鍋に大根、ツナ、だし汁を入れて加熱し砂糖、しょうゆ、塩を入れる。

3、酢を加え味を調え、小松菜を入れる。
4、麺の上に大根ソースをかけ、刻みのりをかける。

☺豚キムチ丼

**材料・分量　(4人分)**

・ご飯・・・お好み

・生姜チューブ・・・小さじ1
・にんにくチューブ・・・小さじ1
・豚もも肉・・・160ｇ
・キムチ・・・100ｇ
・玉ねぎ・・・260ｇ
・にんじん・・・40ｇ
・もやし・・・80ｇ
・ねぎ・・・40ｇ
・にら・・・40ｇ

・酒・・・小さじ1
・砂糖・・・ひとつまみ
・こいくちしょうゆ・・・大さじ1
・塩・・・ひとつまみ

・炒め用ごま油

暑い夏に！
スタミナ豚キムチ☆★
使うキムチの辛さによって
辛さが変わります！

**＊作り方＊**

１、玉ねぎはスライス、人参は千切り、ねぎは輪切り、にらは短くカットする

2、ジップロックなど丈夫な袋に肉と生姜、にんにくをいれ揉み込む。

3、肉が揉みほぐれてきたら野菜と調味料も全て入れてよく揉み込み冷蔵庫で15～20分漬けこんでおく。

4、フライパンにごま油を熱し漬けこんでおいた具をよく炒め、火が通ったらご飯に乗せて完成。

☺カルピスゼリー

**材料・分量　(4人分)**

・水　　・・・240ml
・粉寒天・・・2.5ｇ
・砂糖　・・・22ｇ
・濃縮カルピス・・・48ｍｌ
・缶詰のみかん・・・好きな量

大きなタッパーに作っても良し◎
みかんのほかに
お好みのフルーツ
をいれても良いですね♪

**先にやっておくこと**

★缶詰のみかんは汁を切ってカップにいれておく。

**＊作り方＊**

1、水を火にかけ粉寒天を入れて、沸騰させながら煮溶かす。
2、砂糖を入れて溶かした後にカルピスを入れて混ぜ、火を止める。
3、みかんを入れたカップに注ぎ、あら熱をとり冷蔵庫で冷やす。

# 食育だより　夏休み号

令和2年7月31日
練馬区立練馬中学校

おやつを食べるとき、スナック菓子を袋から直接食べたり、甘いジュースをペットボトルに口をつけて飲んだりしていませんか？　こんな食べ方・飲み方では、エネルギー（カロリー）のとり過ぎにつながり、夕食がきちんと食べられなくなってしまうかもしれません。市販のお菓子は、砂糖や油をたっぷり使ったエネルギーの高いものが多いので、栄養成分表示を確認して食べ過ぎないように気をつけましょう。

## 食品に含まれるエネルギーなどの目安

エネルギーは、わかりやすく四捨五入しています。

| | ●エネルギー ◆脂質 ★食塩相当量 |
|---|---|
| ポテトチップス 1/2袋（30g） | ●170kcal ◆10.6g ★0.3g |
| フランクフルト 小1本（60g） | ●180kcal ◆14.8g ★1.1g |
| チキンナゲット 4個（80g） | ●200kcal ◆11g ★1.3g |
| カップラーメン 小1個（40g） | ●180kcal ◆7.9g ★2.8g |
| ミルクチョコレート 1/2枚（25g） | ●140kcal ◆8.5g ★0.1g |
| アイスクリーム 小1個（80g） | ●140kcal ◆6.4g ★0.2g |
| コーラ コップ1杯（200ml） | ●90kcal ◆0g ★0g |

おやつは食事を補うものと考えて、お菓子以外のものを食べるのもおすすめです。

| | |
|---|---|
| おにぎり 1個（100g） | ●180kcal ◆0.3g ★0.5g |
| 焼きいも 1/2本（100g） | ●160kcal ◆0.2g ★0g |
| 蒸しじゃがいも 中1個（100g） | ●90kcal ◆0.2g ★0g |
| キウイフルーツ 1個（100g） | ●50kcal ◆0.1g ★0g |
| バナナ 1本（100g） | ●90kcal ◆0.2g ★0g |
| メロン 1/8切れ（100g） | ●40kcal ◆0.1g ★0g |
| 加糖ヨーグルト 1個（80g） | ●50kcal ◆0.2g ★0.2g |

出典：文部科学省「日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）」

## おやつの上手なとり方 4カ条

### 1 食べ過ぎない

食事が食べられなくならないように、自分に合った量を考えましょう。

### 2 時間を決める

ダラダラ食べたり飲んだりしていると、虫歯になりやすくなります。食べたら必ず歯をみがきましょう。

### 3 食べる量を決める

目安は1日200kcal以内。
お皿に移してから食べると、食べ過ぎを防げます。

### 4 楽しく食べる

家族や友達とおしゃべりしながら、楽しい時間を過ごすことは、心の栄養にもなりますね。

## お知らせ

8月の引き落とし日は**8月17日(月)**です。
再引き落としは**8月27日（木）**になります。
ご準備をお願い致します。

| 学校栄養摂取基準 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | 鉄 | 食物繊維 | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | マグネシウム | 亜鉛 | ナトリウム |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 850Kcal | 19～35ｇ | 25～30% | 420ｍｇ | 4mg | 7.5g | 210μgRE | 0.60ｍｇ | 0.60ｍｇ | 33ｍｇ | 140ｍｇ | 3ｍｇ | 3ｇ |
| 練馬中平均栄養摂取基準 | 829Kcal | 32.0g | 29% | 379mg | 3.1mg | 11.7g | 317μg | 0.48mg | 0.60mg | 39mg | 124mg | 4.1mg | 3.8g |