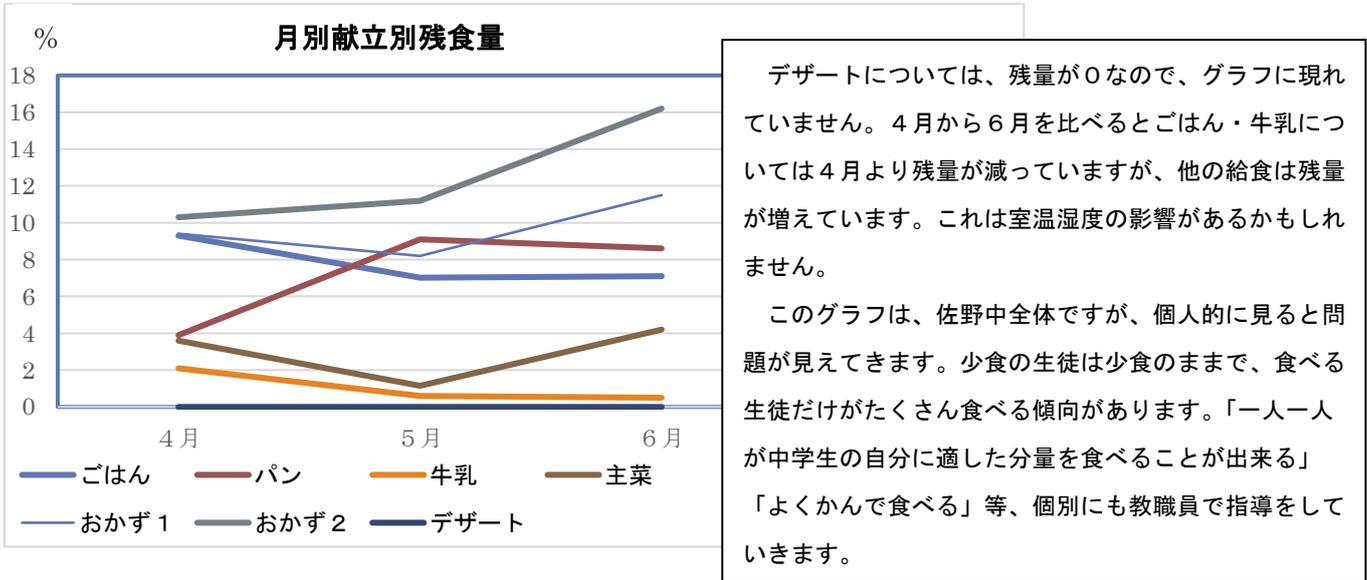




給食は、毎日配食量（クラスに何 kg 配ったか）と残食量（何 kg 残ったか）を記録しています。欠席生徒分を差し引いてどれくらいの残量があるのか、グラフにしました。



夏休み飲み物の糖分量に気をつけて！

水分補給といって、清涼飲料水を飲む機会がありますね。

清涼飲料水に入っている砂糖の量はけっこう多いものです。500mlで50g以上の糖分量が入っている飲み物もあります。「〇〇水」と書いてある飲料も、20~30gの糖分量が入っているので注意しましょう。主な飲みものの糖分量を記載しますので参考にしてください。



水分摂取と各飲料水の糖質比較

1日に必要とされる水分摂取量は、1日1.5~2.0L (コップ約8~10杯) でも！**間違った水分の選び方は、糖の過剰摂取につながります。**

スポーツリンクA	スポーツリンクB	透明な清涼飲料水
 スティックシュガー 約8本 エネルギー 95kcal 糖質 23.5g	 スティックシュガー 約10本 エネルギー 125kcal 糖質 31.0g	 スティックシュガー 約8本!!! エネルギー 95kcal 糖質 24.0g <small>裏面を見ると...</small>
オレンジジュース	炭酸飲料	
 スティックシュガー 約16本 エネルギー 235kcal 糖質 47.0g	 スティックシュガー 約19本 エネルギー 225kcal 糖質 56.5g	 飲み方ワンポイント!! 水と間違いやすい商品もあるので裏の表記を確認しましょう！

※砂糖換算値 スティックシュガー1本3gで換算 ※ペットボトル1本500mLとして換算

(これらの量はあくまで目安量です。若干の誤差はありますのでご了承ください。)

6月に行った食生活に関する調査で給食レシピが知りたいとの声がありましたので、いくつか紹介します。

手作りふりかけ

レシピ（4人分）

ちりめんじゃこ	12g程度
かつお節	10g
白ごま	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
三温糖	大さじ1/2

生徒から美味しいのでレシピをくださいと言われた献立です。
カルシウム・鉄が摂れます。

作り方

- ・ちりめんじゃこはレンジで水分を飛ばしカラッとさせる。
- ・かつお節・白ごまはフライパンでから煎りする。
- ・しょうゆ・酒・三温糖はカップに入れレンジでチン！
- ・フライパンに全部を入れよく混ぜる。



米粉シチュー

レシピ（4人分）

鶏もも肉	100g程度
じゃがいも	中2個
玉ねぎ	中2個
人参	1/2本
小松菜	100g
サラダ油	大さじ2
白いんげんピューレ	50g
クリームコーン缶	100g
米粉	大さじ1と1/2 (牛乳の一部で溶く)
牛乳	150cc
粉チーズ	10g
コンソメ	5g
塩こしょう	適量

ホワイトルウを作らないので手軽に作れます。白いんげんピューレは鉄分補給になります。いんげん豆をミキサー（ブレンダー）等でピューレ状にすることで、シチューのとろみにもなります。いんげん豆のまま使用してもさらっとしたシチューとしていただけます。

作り方

- ・材料は食べやすい大きさに切る。
- ・サラダ油で玉ねぎ・人参・鶏肉を炒める。
- ・水を加えて煮る。
- ・白いんげんピューレ・クリームコーン缶を入れる。
- ・牛乳・溶かした米粉・コンソメ・粉チーズを入れる。
- ・小松菜を入れ、塩こしょう・バターで味をととのえる。



ラタトゥイユ

レシピ（4人分）

ベーコン	40g
なす	1個
ズッキーニ	1本
玉ねぎ	1/2個
ピーマン（パプリカ）	2個
ダイストマト	120g
にんにく	1片
白ワイン	大さじ2
オリーブオイル	大さじ2
塩こしょう	適量

夏野菜を煮込んで作ります。温かくても、冷やして食べても美味しいです。夏ばて防止に効果的！スパゲッティのソースにもなります。

作り方

- ・材料は食べやすい大きさに切る。にんにくは薄切りにする。
- ・オリーブオイルににんにくを入れ炒める。
- ・野菜を炒め、ダイストマト白ワインを入れ煮込む。

