

# 給食センターだより



令和6年5月発行  
岡垣町中学校給食センター

もうすぐ体育大会がありますね。みなさん日々汗をかきながら練習にはげんでいると思いますが、体調管理をしっかり行わないと熱中症や貧血になってしまうおそれがあります。練習で疲れた体にエネルギーを補給するためにも、1日3食しっかり食事をとるようにしましょう。

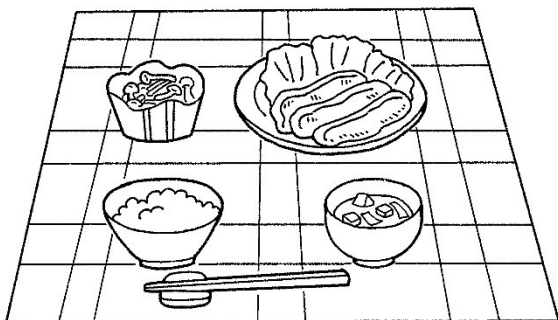
## 食事で体作り&エネルギー補給!



食事で得るエネルギーは、呼吸や体温調節などの生命維持、成長、そして運動のために使われています。運動量が多いときには、いつにも増してしっかりと栄養を補給することが大切です。栄養のかたよりが無いようにバランスよく食べることで、強い筋肉が作られたり疲れた体にエネルギーを補給したりすることができます。

### 献立の基本

## 主食＋主菜＋副菜＋汁物



食事をとる際には「主食・主菜・副菜・汁物」を組み合わせると栄養バランスが良くなります。

主食からは主に炭水化物を、

主菜からは主にたんぱく質や脂質を、

副菜、汁物からは主にビタミン・無機質、食物繊維をとることができます。

水分補給もわすれずに!



### 今月のテーマ食材



## 「玉ねぎ」



5月現在、給食では「新玉ねぎ」を使用しています。普通の玉ねぎは収穫後に乾燥させて出荷しますが、新玉ねぎは収穫後すぐに出荷します。そのため、皮が白色のものが多いです。やわらかく、辛味が少ないので生食にも向いている玉ねぎです。

新玉ねぎは春先にだけ出回るなので、今月は新玉ねぎのあま味を生かした献立が登場しています。

5/7に登場した「鶏肉のジャポネソース」は、新玉ねぎをたっぷり使った献立です!



## 給食レシピ



新玉ねぎがおいしい時期におすすめ!

## 「鶏肉のジャポネソース」



### 材料(4人分)

鶏もも肉切り身…60g×4切

塩こしょう…少々

濃口しょうゆ…小さじ2

酒…小さじ1

油(炒め・焼き用)…適量

玉ねぎ ※できれば新玉ねぎ

(みじん切り)…1本

しょうが(みじん切り)…1かけら

にんにく(みじん切り)…1かけら

濃口しょうゆ…大さじ1

砂糖…小さじ1と1/2

酒…小さじ1

みりん…小さじ1

酢…小さじ1/2

水(ソースに汁気が少ない場合)

…適量

ソース調味料

### 作り方

1. 鶏肉に下味をつけ、なじませておく。
2. 玉ねぎ、しょうが、にんにくを切り油をひいたフライパンでよく炒める。玉ねぎから十分に水気が出るまで炒めたら、ソースの調味料を加えさらに炒める。完成したソースは別皿にとっておく。
3. フライパンに油をひいて鶏肉の皮を下にし弱火～中火で焼く。肉のふちが白くなってきたらひっくり返して更に焼く。肉に十分火が通ったら別皿のソースをかけて完成。