



# 7月給食だより



令和6年度

砺波市学校給食センター



## 栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意して下さるほか、自分で選んで買う機会がある人もいますのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

### ● 選び方の基本

主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。

**主食** (主にエネルギーのもとになる食品)

ごはん、パン、めん類

**主菜** (主に体をつくるもとになる食品)

肉、魚、大豆、大豆製品、卵を中心としたおかず

**副菜** (主に体の調子を整えるもとになる食品)

野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

**牛乳・乳製品**

**果物**



★ 夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなります。意識してとるようにしましょう。

### ● コンビニで買う場合(例)

給食の組み合わせも参考にしてください。

**主食**

おにぎり、そば、パン

**主菜**

冷ややっこ、からあげ、ゆで卵、焼き魚

**副菜**

スープ、サラダ、煮物



★ ひとつの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わせられたものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。

**冷やし中華**

**中華めん(主食)**  
**ハム・卵(主菜)**  
きゅうり・トマト(副菜)

**卵サンド**

**パン(主食)**  
**卵(主菜)**

➡ 副菜を追加!

### 給食メニューの簡単レシピ

#### サケの雪たまねぎマリネ (7月9日「となみ育ちの雪たまねぎ献立」に登場します。)

#### 材料 (4人分)

- サケ切り身... 2切れ
- 片栗粉... 大さじ2
- 揚げ油... 適量
- たまねぎ... 1/4個
- 赤・黄パプリカ... 1/4個ずつ
- 酢... 大さじ1
- しょうゆ... 大さじ1
- 砂糖... 小さじ2
- 塩... 少々

#### 作り方

- ① 切り身を一口大に切り、片栗粉をまぶして揚げる。
- ② 150ml 程の湯に千切りしたたまねぎ、赤・黄パプリカを入れる。火が通ったらAの調味料を加え、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ③ 揚げたサケに②のタレをかける。