

# 給食だより

令和5年5月号  
佐倉市立上志津中学校

新年度から1カ月が過ぎようとしています。新しい仲間たちとの学校生活も少しずつ慣れてきましたか？5月はいよいよ体育祭が開催されます。運動後は水分ばかりを摂りがちになりますが、しっかり食べて休息をとり、スタミナをつけましょう。

## ○スポーツに適した食生活を意識してみましょう。

中学生は、心も体も成長している時期です。正しい食の知識を身につけて、スポーツに適した体づくりを実践していきましょう。

### 【疲れに負けない体づくりのポイント】

- ① 1日3食をきちんととりましょう。
- ② 朝ごはんは必ず食べましょう。
- ③ 給食を参考にした食生活を行いましょう。
- ④ 上手に水分補給をしましょう。



### 積極的にとりたい食品

#### 【炭水化物】

ごはん パン 麺 いも



#### 【たんぱく質】

肉 魚 豆



#### 【乳製品】

牛乳 チーズ



## 鶏肉きのこ炒めプレート

### <材料4人分>

ごはん	1000g
とりひき肉	400g
しめじ	1株
まいたけ	1株
えのき	1株
おろししょうが	小さじ1
ごま油	小さじ1
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1

(付け合わせ)

目玉焼き サニーレタス トマト 等

### <作り方>

- ①きのこをほぐしてざく切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱して、とりひき肉としょうがを炒める。
- ③肉に火が通ったら、きのこ調味料を入れて炒める。
- ④お皿にごはんを盛り、③をかける。
- ⑤好みの付け合わせを盛りつけプレートの完成です。

付け合わせに、きゅうりやパプリカを添えても美味しく仕上がります。

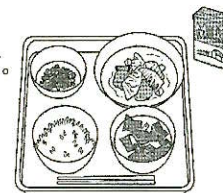


## 「第3子以降学校給食費補助金」についてのご案内

扶養する子が3人以上いる世帯のうち、第3子以降の子が佐倉市立小・中学校に在籍している場合の学校給食費相当額を市が補助します。

補助金を受けるためには、5月22日(月)までに、申請書・委任状、扶養確認書類などの必要書類の提出が必要です。

申請書類は、学校もしくは教育委員会で配布いたしますので、申請を希望される方は、学校・教育委員会指導課にご連絡の上、受け取りをお願いします。



## 「全国の郷土料理を知ろう！」

毎日食べる学校給食には、郷土料理や伝統的な食文化を受け継いだ献立が取り入れられています。

郷土料理とは、各地域の産物を上手に活用して、風土にあった食べ物として作られ、食べられてきました。そして歴史や文化は食生活とともに受け継がれています。是非お家でも作ってみて、旅行気分を味わって下さい。



## 静岡県

富士山のふもと、静岡県は年間を通して日照時間が長く、寒暖差は少ないため、さまざまな食材の生産が維持しやすい気候です。そのため、寒さに弱いお茶の木も栽培しやすく、日本一のお茶の産地となっています。

また、寒さにより酸味がのこるといわれているみかんですが、静岡県の温暖な気候により、甘いみかんが収穫できます。駿河湾や富士山といった自然環境もあり、海の幸・山の幸を使った食文化が豊かです。

### 静岡県の郷土料理

#### ・安倍川もち

つきたてのお餅にきな粉をまぶしたお餅です。静岡県にある安倍川は、江戸時代に砂金がとれ、それを安倍川沿いのお茶屋さんがきな粉で表現したことがルーツと云われています。

#### ・静岡おでん

牛すじ、黒はんぺん、練り物、大根等を串に刺し、しょうゆ味の黒いだし汁で煮込み、青のりや魚のだし粉をかけて食べるおでんです。

黒はんぺんは、静岡でとれやすいサバやアジを使って作っています。