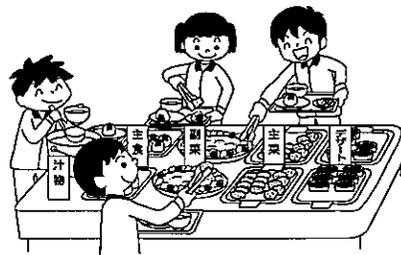




## 3年生がセレクト給食を行いました!

セレクト給食では、生徒が「栄養のバランス」や「自分の体にあった食事量」を考えながら、自分で料理を選び食事をします。今年度も、中学3年生を対象に卒業前の学校給食のよい思い出づくりになるよう、全校で実施しました。普段の給食よりも豪華な料理が大きなテーブルに並び、楽しい雰囲気の中での会食となりました。



### 3年生からの感想 ~セレクト給食や毎日の給食について~

私たちのために美味しいセレクト給食をありがとうございました! 食べることが大好きなのでとても楽しめました。

とても美味しかったです。普段あまりでないものもあり、栄養バランスもとれていて、お腹が満たされました。チョコレートケーキは糖分が入っているので授業への集中度が上がった気がします。

セレクト給食は、いろいろな種類の料理があり、見ていてワクワクしたし、美味しかったです。毎日の給食は、栄養を考えて下さっているので健康にすごく良いし、私の好きな料理がでたら嬉しいです。セレクト給食を作ってくれてありがとうございました。

毎日心のこもった温かい給食をありがとうございました。今回のセレクト給食は、また1ついい思い出になりました。特にデザートプリンが最高でした。

アンケートのご協力ありがとうございました!

#### ☆セレクト給食メニュー

- 主菜(赤) … 鶏肉のカレー唐揚げ、ハンバーグデミグラスソース、エビフライ、ぶり大根
- 主食(黄) … ちらし寿司、こまちゃん炒飯、塩ラーメン、きなこ揚げパン
- 副菜(緑) … ポテトサラダ、生野菜とハムのサラダ、鶏肉じゃが、チンジャオロース
- 汁物… 豚汁、コーンポタージュ 果物… 季節の果物 飲み物… 麦茶、りんごジュース、コーヒー牛乳
- デザート… 手作りフルーツゼリー、手作りプリン、ショコラケーキ、わらび餅

## もうすぐ卒業するみなさん、ご卒業おめでとうございます!

八潮市の中学校で過ごした3年間、楽しかったことや辛かったこと、いろいろな思い出があることと思います。そして、みなさんが9年間食べてきた八潮の学校給食ともお別れの時期になりました。これからは、自分自身で食事を選んで食べる機会が増えていきます。健康を意識して食べることを大切に、充実した毎日をご過ごしてくださいね。

**食**  
「食」という字は  
人を良くすると書きます。

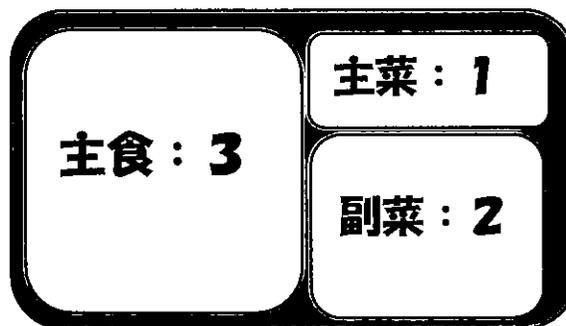
心と体の健康は、毎日の食事がつくりまします。食べものは、一つのものですべての栄養が摂れるものではありません。少しずつでも、たくさんの種類の食品をバランス良く食べることが大切です。栄養バランスを意識して自分の健康を維持しましょう。

#### 意識して食べよう!



## 3・1・2弁当箱法でお弁当をつくろう!

中学生のみなさんは、部活動や習い事でお弁当をつくる機会も多くなると思います。栄養バランスの良いお弁当をつくって、毎日元気に過ごしましょう。



### お弁当づくりのポイント

- ◇自分に合ったサイズの弁当箱を選ぶ  
弁当箱の容量(ml)は、1食あたりのエネルギー量(kcal)の目安になります。中学生は、800mlの弁当箱を選びましょう。
- ◇料理が動かないようにしっかり詰める  
主食・主菜・副菜を隙間なくしっかり詰めることで、適正のエネルギー量や栄養素を保つことができます。蓋を重ねても料理がつぶれない程度の高さまで詰めましょう。

### ◇主食3・主菜1・副菜2の割合に詰める

主食: 3	主菜: 1	副菜: 2
主に糖質を含み、身体活動のエネルギー源となるもの。 米、小麦などの穀類	主にたんぱく質や脂質を含み、筋肉や血液などの体をつくるもの。 肉、魚介、卵、豆類など	主にビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含み、体の調子を整えるもの。 野菜、海藻、きのこ、果物など

### お弁当用レシピ紹介

#### ◇照りマヨチキン(主菜)

- 〈材料〉2人分
- 鶏むね肉 250g
  - 酒 大さじ1
  - 油 大さじ1
  - 薄力粉 大さじ1
  - マヨネーズ 大さじ1
  - しょうゆ 大さじ1
  - みりん 大さじ1

- 〈作り方〉
- ①鶏むね肉を一口大の大きさに切って、酒を揉み込み薄力粉をまぶす。
  - ②フライパンを熱し、油を入れて①を中火で2分ほど焼く。
  - ③焦げ目が付いたら裏返して蓋をし、弱火で3分ほど焼く。
  - ④混ぜ合わせたAの調味料をからめ、1分ほど焼いて完成。



#### ◇こまちゃんのピリ辛なめたけ和え(副菜)

- 〈材料〉2人分
- 小松菜 100g
  - 塩 小さじ1/2
  - なめたけ 大さじ1
  - ラー油 小さじ1/3

- 〈作り方〉
- ①沸騰したお湯に塩を入れ、小松菜を30秒ほど茹でて、水気を絞り2cm長さに切る。
  - ②①になめたけとラー油を混ぜて完成。



#### ◇にんじんシリシリ(副菜)

- 〈材料〉2人分
- にんじん 1本(120g)
  - 卵 1個
  - めんつゆ 大さじ1
  - ごま 小さじ1
  - 油 小さじ1

- 〈作り方〉
- ①にんじんを5cm長さの千切りにする。
  - ②フライパンに油を入れて熱し、にんじんを炒めて火が通ったら溶いた卵とめんつゆを加え1分ほど炒める。
  - ③盛り付け時にごまを振りかけて完成。

