



夏本番を迎え、暑い日が続くようになりました。もうすぐ待ちに待った夏休みです。夏休みは部活動や旅行、地域の行事など、普段できない経験をするよい機会です。一方で、生活リズムが崩れやすい時期でもあります。暑さに負けない体をつくるためにも、毎日の食事を大切に、朝ごはんをしっかり食べて規則正しい生活を心がけましょう。

せっかくの夏休み！挑戦してみよう！

自分で朝ご飯作り

鮭とほうれん草のチーズリゾット

【材料(1人前)】

ご飯	お茶碗1杯
鮭フレーク	大さじ2
冷凍ほうれん草	20g程度
牛乳	150ml
チーズ	大さじ1
塩・こしょう	少々



【作り方】

- 1、耐熱ボウルにごはん、鮭フレーク、冷凍ほうれん草、牛乳を入れて混ぜる。
- 2、ふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で約3分加熱する。
- 3、取り出して混ぜ、チーズを加える。
- 4、再び電子レンジで約1分加熱し、チーズが溶けたらできあがり。

腹持ちも良く、炭水化物・たんぱく質・カルシウム・ビタミン・鉄分も摂取できる！簡単メニュー！

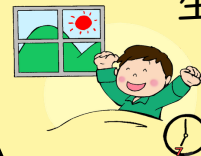
脳や体の
エネルギー補給になる



集中力や
学習効率が
上がる



生活リズムが
整う



便秘の解消にも
つながる！



どうして朝ご飯を食べる必要があるの？

厚生委員の保護者の皆様にご協力いただき「給食試食会」を開催しました！

当日は、実際に給食を試食していただきながら、本校給食の仕組みや特色についてご説明しました。また後半には、給食の調理風景や調理員へのインタビューを収録した動画を、解説を交えながらご覧いただきました。日頃、生徒たちが食べている給食がどのような環境で、どのような配慮のもとに調理・提供されているのかを知っていただく貴重な機会となりました。

現在、食材価格や光熱費の高騰が続く中、限られた予算の中で成長期の中学生に必要な栄養を確保し、安全で衛生的な給食を提供するために、献立作成や調理現場ではさまざまな工夫を重ねています。

給食の量や内容についてさまざまなご意見をいただくこともありますが、今後も栄養バランス、安全性、食育、そしておいしさを大切にしながら、より良い給食の提供に努めてまいります。保護者の皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

