



食育だより

第1号 令和6年4月23日
相馬市立中村第一中学校

新しい環境に慣れていくと頑張っている状態のときは、体の抵抗力がいつもより少し弱くなっています。そんなときに体を守ってくれるのは、食べ物に含まれる栄養と十分な睡眠と休養です。今年度も、みんなの心と体の健やかな成長を支えていくために、安全でおいしい給食を届けていきたいと思いますので、よろしくお願ひいたします。

献立表について



献立表には毎日の給食に使われている食材が6つの食品群に分けて表示されています。給食では、旬の食材や行事食、食育のテーマに合わせた献立などが登場します。毎月、末頃に次の月の献立表が配付されますので、ぜひ確認してみてください。

- 日本型食事の献立…「主食」「主菜」「副菜」「汁物」を基本に、食事の栄養バランスがとりやすい献立
- カミング30献立…かみごたえのある食材を取り入れ、よくかんで食べることを意識した献立
- カルシウムアップ献立…不足しがちなカルシウムを多くとれる食材を取り入れた献立
- 鉄分アップ献立…不足しがちな鉄分を多くとれる食材を取り入れた献立
- そうま☺うまうま献立…相馬でとれる食材を中心に使い、相馬の食材・郷土食の良さを知って味わう献立



今年度の給食回数は1, 2年生176回、3年生170回の予定です。

給食レシピ



ふわふわ卵スープ

〈材料〉(4人分)

卵	2個
粉チーズ	10g
パン粉	10g
ほうれん草	1株
にんじん	40g
たまねぎ	1/2個
ベーコン	2枚
コーン	10g

〈作り方〉

- ① にんじん、ベーコンは千切り、たまねぎは薄切りにする。ほうれん草は下茹でし、3cmに切る。
- ② 鍋に水700mLとにんじんを入れ、中火で加熱する。
- ③ にんじんがやわらかくなったら、たまねぎ、ベーコン、コーンを入れ、加熱する。
- ④ コンソメ、塩・こしょうで味付けをする。
- ⑤ 卵にボウルを割り、粉チーズとパン粉を入れてよく混ぜる。
- ⑥ 沸騰してきたら、⑤を入れ加熱する。卵が固またらほうれん草を入れる。