7月 給食だより

令和８年７月号　　宇都宮市立豊郷中学校

７ 月　July
文月（ふみづき、ふづき）

今年も開催されます！「令和８年度　トマト料理コンクール」



宇都宮市教育委員会が実施する、「トマト料理コンクール」が今年も開催されます。

令和５年度から始まったこのコンクールでは、本校から毎年入賞者が出ています。一昨年度に続き昨年度も２組の入賞者が出ています。

今年のコンクールのテーマは、**「トマトを使った汁物・スープレシピ」**、サブテーマは**「トマトが苦手でも食べられる料理」**です。トマトが苦手な人の理由を考えながら、料理を考えるとよい作品ができるかもしれません。大量調理にアレンジできる料理は今後学校給食でも提供したいと考えていますので、ぜひ多くの生徒の皆さんの応募をお待ちしています。

詳しくは、１階給食室横の掲示板や、市教育委員会から配信されている、さくら連絡網をご覧ください。

トマト料理紹介・・・昨年度入賞した現在の３年生の作品を紹介します。食欲をそそる夏にピッタリの料理です！夏休みにぜひ作ってみてください。

【材料】２人分	ＢＬＴ（ベーコン・レタス・トマト）ガーリックライス
トマト	中１個
レタス	３０ｇ程度
ベーコン	３０ｇ程度
バター	１０ｇ
しょうゆ	小さじ１/２
あたたかいごはん	３００ｇ
中華調味料（粉末）	小さじ１/２
塩	小さじ１/４
オリーブオイル	大さじ１
コショウ	少々
にんにく（チューブ）	小さじ１
ブラックペッパー	適量
乾燥パセリ	適量

【作り方】

① トマトとレタスは洗い、キッチンペーパーで水気をとる。
② トマトはヘタを取り、１ｃｍ角に切る。
③ レタスは適当な大きさにちぎる。
④ ベーコンは２ｃｍ角に切る。
⑤ フライパンにオリーブオイルをひき、にんにくを入れてから弱火で熱する。
⑥ にんにくの香りが立ったら、トマト、ベーコン、バター、しょうゆを入れ、中火で炒める。
⑦ ⑥にごはんを入れ、中華調味料と塩、ブラックペッパーを加えてかき混ぜながら強火で炒める。
⑧ 全体がざっくり混ざったら、レタスを入れ、強火で炒める。
⑨ ごはんに少し焦げ目がつき、レタスがしんなりしてきたら、皿に盛りつけ、ブラックペッパーと乾燥パセリを振りかけて、完成。

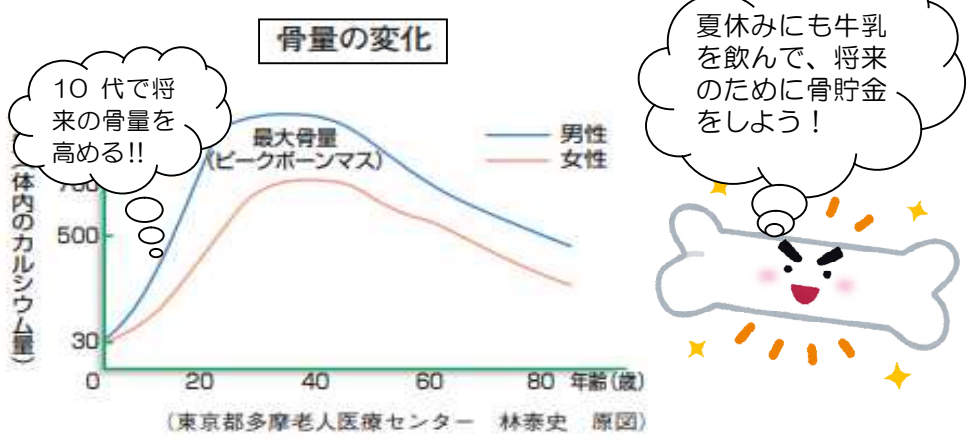


◎夏休みにも牛乳を飲もう!!

日本人の食事摂取基準（2025 年版）では、12 歳から 14 歳の１日のカルシウムの推奨量は、男子が 1000ｍｇ、女子が 800ｍｇとなっています。「国民健康・栄養調査」では、全ての年代でカルシウムが不足していることが明らかになっており、学校給食では、１日に必要なカルシウムの約半分の 450ｍｇをカルシウム摂取量としています。

文部科学省の調査によると、学校がある日とない日では、カルシウム摂取量に大きな差があるため、40 日もの夏休み期間中はカルシウムが不足する可能性があります。

牛乳はカルシウムの吸収率が高い食品であるため、毎日の給食に牛乳は欠かせません。下のグラフのように、今が骨量を高めるチャンスの時期で、骨量が低いまま歳をとってしまうと、将来骨粗しょう症になる可能性があります。今のうちにカルシウムをしっかりとって骨の貯金をしておきましょう。



（東京都多摩老人医療センター　林泰史　原図）
文部科学省「食生活学習教材」（中学生用）より

乳糖不耐症や乳製品にアレルギーがある人は、カルシウムを多く含む食品を積極的に食べましょう。

【カルシウムを多く含む食品】



しらす干し、干しエビなどの小魚類、豆腐や厚揚げ、こまつな、チンゲンサイ、ひじきなど