

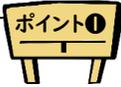
給食だより

がつごう
8・9月号



夏休み明けの生活リズムを整えよう～体スイッチ～

夏休みが終わり、2学期が始まりました。1日を元気に過ごすために早く生活のリズムを整えて、2学期も元気にがんばりましょう。



まずは早起きして、朝ごはんをきちんととろう!

1日3回の食事を正しくとることは、私たちの生活リズムを作る効果的な方法です。特に、朝ごはんは1日のスタートをきるために大切な食事です。早起きしてしっかりと朝ごはんを食べましょう。



赤・黄・緑の食品をバランスよく食べよう

おもにエネルギーになる食べ物

黄色のなかま
熱や力になるもの

おもにからだ体をつくる食べ物

赤のなかま
血や肉になるもの

おもにからだ体の調子を整える食べ物

緑のなかま
からだの調子をととのえるもの



上手に水分補給をしながら生活しよう

まだまだ暑い日が続きます。室内にいる時も水分補給が必要です。また、外遊びや運動をする時は、事前や途中にこまめに水分補給をしましょう。



9月の大阪の味

「きつねうどん」



28日

明治時代に大阪で誕生したといわれています。油揚げが稲荷神社の神の使いとされるきつねの好物だったことから「きつね」と名前が付けられました。

材料(4人分)

すしあげ	4枚
砂糖	大1/2
濃口しょうゆ	大1/2
出し汁	80cc
玉ねぎ<千切り>	80g
かまぼこ<色紙切り>	40g
うどん	240g
青ねぎ<小口切り>	20g
塩	0.4g
薄口しょうゆ	大1強
出し汁	450cc

【作り方】

- ①すしあげは、油抜きしておく。出し汁に砂糖・しょうゆを入れて煮立たせ、すしあげを入れ煮含める。
- ②出し汁に玉ねぎを入れ、煮えたら調味し、かまぼこを入れる。
- ③ゆでたうどんとねぎを入れる。

新 献立

1日

「米粉のクリームスープ」

材料(4人分)

ベーコン	40g
玉ねぎ<短冊>	160g
にんじん<イチョウ>	60g
炒め油	適量
じゃがいも<角切り>	120g
マッシュルーム<うす切り>	20g
牛乳	80cc
生クリーム	小2
鶏ガラスープ	適量
塩	2g
黒こしょう	少々
米粉	大1と1/3
湯	220cc

【作り方】

- ①ベーコンを炒め、次に玉ねぎ・にんじんの順に炒める。
- ②湯を入れ、沸騰したらアクをとる。
- ③じゃがいも・マッシュルーム・鶏ガラスープ・調味料を入れて煮る。
- ④材料がやわらかくなれば、水で溶いた米粉を入れてよく煮込む。
- ⑤牛乳・生クリームを入れる。

新 献立

29日

「ライスカレーソテー」

材料(4人分)

ロースハム	20g
玉ねぎ<あらみじん>	40g
にんじん<あらみじん>	20g
発芽玄米	40g
ホールコーン	40g
炒め油	適量
カレー粉	0.6g
塩	1g

【作り方】

- ①発芽玄米は水に30分間浸漬してから、30分程ゆでておく。
- ②ロースハムを炒め、次に玉ねぎ・にんじんの順に炒める。
- ③玉ねぎが炒まったら、ホールコーンを入れ、カレー粉・塩で味付けし、発芽玄米を入れて炒める。

