

給食だより

〇今月の給食目標〇

きまりをまもろう。

低・しずかにじゅんぴをしよう。

中・おちついて食事をしよう

高・時間にゆとりをもって食事をしよう。


2学期が始まって、まだまだ厳しい暑さが続いています。暑かった夏の疲れが残っている人も多くいるでしょう。早く生活のリズムをとりもどし、食事もしっかりととり、体調を整えましょう。

～たいせつだよ、朝ごはん！～

朝ごはんは、午前中を過ごすための大切なエネルギーのもとで、休んでいた脳や、体を目覚めさせる役割を持っています。朝ごはんをきちんと食べる習慣をつけましょう。

◆朝ごはんをおいしく食べるためには？

はやねはやお きほん
早寝早起きが基本



ね まえ た
寝る前には食べないように



◆朝ごはんをきちんと食べないと・・・

みなさんは、朝ごはんをきちんと食べてから学校へ来ていますか？食べないことが習慣化すると、体を目覚めさせる効果がないために・・・



◎朝ごはんをおいしく食べるには、時間にゆとりを持つことが大切！

早寝早起きして、軽く体を動かすと、おいしく食べることができます。



今月のおすすめレシピ ～にらとひきにくのスパゲティ～

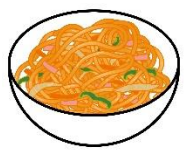


◆材料（2人分）

- スパゲティ（ゆでる）：160g
- しょうが（みじん）：5g
- にんにく（みじん）：2g
- 豚ひき肉：100g
- にんじん（干切り）：50g
- たまねぎ（スライス）：160g
- しめじ：50g
- 赤ピーマン（スライス）：25g
- にら（3cm）：80g
- オリーブ油：3g
- 酒：5g
- オイスターソース：15g
- 豆板醤：1g
- 塩：0.5g
- こしょう：少々
- 水：25g

◆作り方

- ① オリーブ油を熱し、しょうが、にんにく、豆板醤を炒め、豚ひき肉を加えさらに炒める。
- ② 野菜類を加え、火が通ったら調味料で味をつける。
- ③ ②にゆでたスパゲティを入れ、味を整えてできあがり。



～今月の地場産物食材 なす～



なすの皮の紫色は、アントシアニンという、ポリフェノールによるもので、血管をきれいにするなど、健康に効果があるといわれています。

インド原産の野菜で、古くから日本でも栽培されています。色々な品種があり、長さが30センチほどある、「長ナス」や、皮が赤紫色の「赤ナス」や、皮が白い「白ナス」などがあります。