

9月給食だより



今月の目標 「食生活の見直しをしよう」

夏休みが終わりましたが、まだまだ暑い日が続きますね。みなさん、元気に2学期を迎えられましたか。長い休みで、乱れがちだった生活習慣を見直し、早寝早起きの生活リズムを整え、朝ごはんをしっかり食べて元気に登校しましょう。そして、給食をよく味わって、楽しくおいしく食べてください。



「主食・主菜・副菜・汁物」を そろえて食べよう!

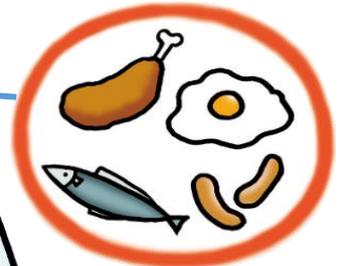


健康な体をつくるためには、毎日の食事をしっかりとることが大切です。食事をするとき「主食・主菜・副菜・汁物」をそろえて食べる習慣をつけると栄養のバランスも整いやすくなります。

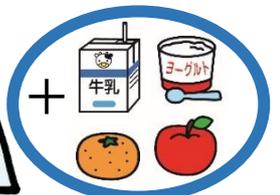
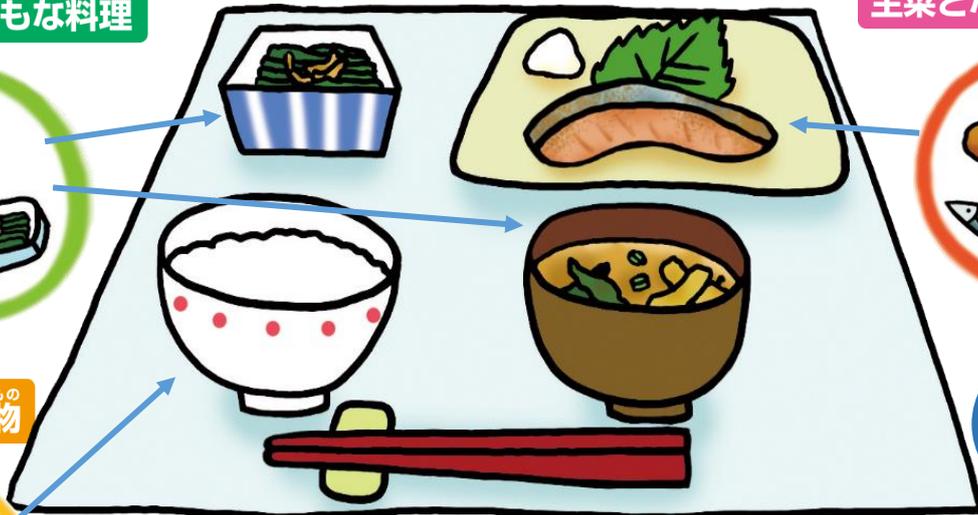
副菜となるおもな料理



主菜となるおもな食べ物



主食となる食べ物



汁物も副菜の1つです。野菜、きのこ、海藻、豆腐や油揚げ、みそなどの大豆製品もとることができます。また、水分の補給にもなります。このほか、成長期のみなさんには、毎日、牛乳や乳製品、果物を食べて欲しいです。

今月の献立より【鉄分たっぷりメニュー】



レバーのごまがらめ (4人分)

- | | | |
|--------|-------|------|
| ・豚レバー | | 200g |
| ・かたくり粉 | | 適量 |
| ・揚げ油 | | 適量 |
| 【たれ】 | | |
| ・しょうゆ | | 大さじ2 |
| ・砂糖 | | 大さじ2 |
| ・みりん | | 大さじ1 |
| ・いりごま | | 大さじ1 |
| ・水 | | 50cc |

〈作り方〉

- ①豚レバーを食べやすい大きさに切り、かたくり粉をまぶして揚げる。
- ②Aの材料を火にかけ、たれを作る。
- ③揚げたレバーにたれをかけ、できあがり。

レバーは切ったあと、牛乳に浸すと臭みが消えます。

