

# 給食だより 9月

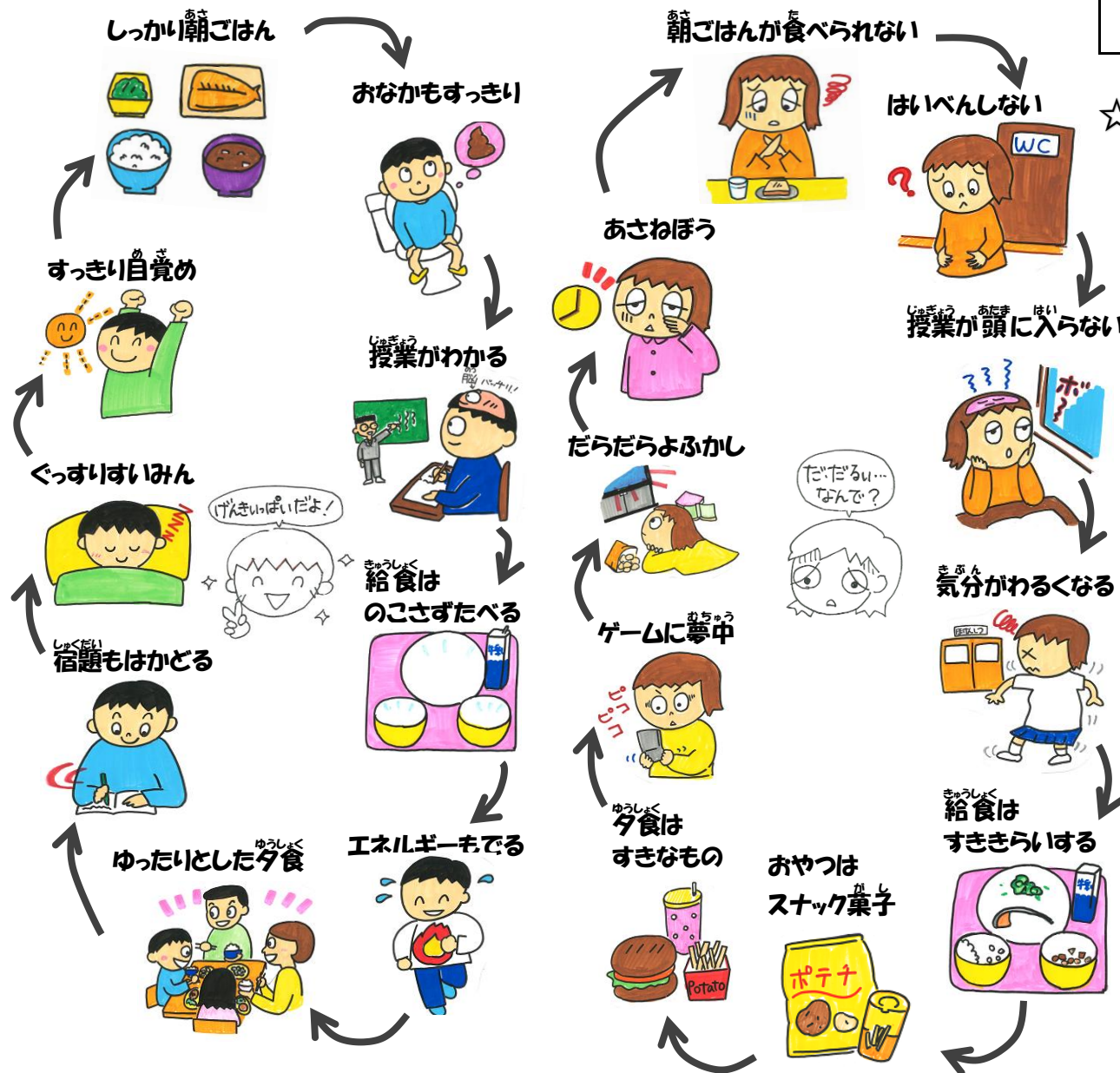
2019年度  
安中市学校栄養士会

まだまだ蒸し暑い日が続きますね。毎日元気にすごすには、早起き、早寝をして、3食しっかり食べて、生活リズムをととのえることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

## げんき 元気いっぱいのかつき 2学期にしたいですね

げんき からだ 元気な体をつくるサイクル

からだ だるい体になってしまうサイクル

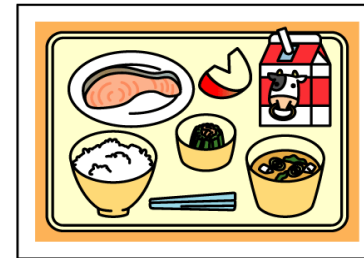


# ☆ 食事の基本 ☆

6つをそろえた食事が基本です

① 主食	② 主菜	③ 副菜	④ 汁物	⑤ 牛乳・乳製品
おもにエネルギー源となるご飯・パン・めんなどの穀類	おもにたんぱく質源となる肉・魚・卵・大豆製品のおかず	野菜・海そう・きのこ・いも類のおかず	野菜・海そう・きのこ・豆腐などが入った汁物	牛乳・ヨーグルト・チーズ
				⑥ 果物

## ☆ 食器の正しい並べ方 ☆



- 主食・・・左側
- 汁物・・・右側
- 主菜・副菜・・・上側
- 飲み物・・・右上側
- はし・スプーン・・・手前

## ☆ 好ききらいをしてはいけないの？ ☆

○ バランスよく食べないと、病気や疲れやすくなってしまいます。  
○ 食べ物すべてに命があります。残したらもったいない！  
○ なんでもおいしく食べられると、幸せな気持ちになれます♪



まずは一口食べることからチャレンジしてみましょう♪  
今のうちにいろいろな食べ物を経験（食体験）しておくことも大切です。

## 給食レシピ紹介

### ★ぶたどん

材料 (4人分)

- 豚こま肉 250g
- 酒 小さじ1
- たまねぎ 中1こ
- しらたき 170g
- なると 1/2本
- グリーンピース 15g
- (むいた枝豆でもOK)
- さとう 大さじ2.5
- しょうゆ 大さじ2
- 酒 小さじ1
- だし汁 100cc
- しょうが 1かけ

## つくってみませんか？

8月30日の献立より

つくりかた

- ① 豚肉を一口大に切り、酒をふっておく
- ② だし汁を煮立たせ、豚肉を煮る。
- ③ スライスした玉ねぎ、あく抜きしたしらたき、調味料を入れて煮る。1/2斜めスライスしたなると、グリーンピースを入れて煮る。
- ④ 細切りにしたしょうがを入れてできあがり♪

豚肉には疲労回復のビタミンB群を豊富にふくんでいるので、暑さで弱った体を回復させる効果があります！

