

給食だより

平成28年 **8・9月**

千代田町学校給食共同調理場



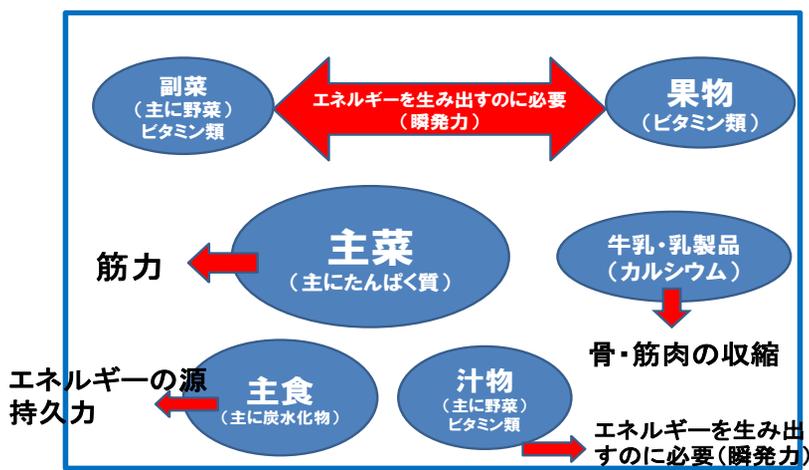
こんげつ もくひょう
今月の目標
うんどう えいよう かんが
「運動と栄養について考えよう」

2学期がスタートしました。9月に入っても、まだまだ暑い日が続きます。夏の暑さで、どんなに元気そうに見えても、体のどこかに疲れは残っているものです。早寝、早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。



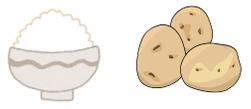
スポーツ選手の食事の基本形

スポーツ選手の食事は主食、主菜、副菜、汁物に加え、**果物、牛乳・乳製品**を毎食摂取しています。皆さんが普段食べている食事を比較するとどうでしょうか。バランスのよい食事は体も心も成長させてくれます。

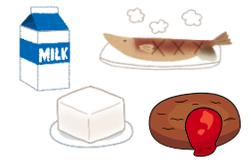


スポーツに必要な力

じきゅうりょく たんすいかぶつ
持久力：炭水化物



きんりょく たんぱくしつ
筋力：たんぱく質



しゅんぱつりょく
瞬発力：ビタミン・ミネラル



給食試食会がありました



中学校では、あえて、子どもたちに食べてもらいたい『和食』の献立にしました。控えめに盛り付けられていたので、中学生に足りるのかしら?と心配された方もいらっしゃったようですが・・・食卓にあるものを残さず盛りきった量が、本来の量になります。

西小学校では、毎年7月の授業参観と合わせて、1年生の親子給食試食会を実施しています。みんなうちの人がいるのがうれしくて、いつもよりたくさん食べていたようです。

給食レシピ紹介

秋の香いご飯



☆材料 (切り方)：4人分☆

- 油揚げ (短冊) 20g
- さつまいも (さいの目) 60g
- にんじん (いちよう) 25g
- 干しいたけ 2.5g
- むき栗 (一口大) 60g
- しめじ (小房) 20g
- えのきたけ (2cm) 20g

- <調味料>
- 酒 小さじ1 弱
 - 砂糖 大さじ1 弱
 - しょう油 大さじ1 弱
 - 塩 少々
 - サラダ油 少々

縮さやや大葉をのせると彩りがよくなります!



★作り方★

- ご飯を2合炊く。
- 材料を切り、干しいたけは水戻ししておく。
- フライパンに少量の油をいれ、にんじん、干しいたけを炒める。にんじんに火が通ったら、残りの材料を入れ、少し炒める。
- 中火にし、砂糖を加え、ふたをして少し蒸し焼きにする。
- さつまいもがやわらかくなったら、残りの調味料を加え、塩で味を整える。
- 炊きあがったご飯に5を入れて混ぜ込む。

