



給食だより



令和元年度
9月

新学期が始まります



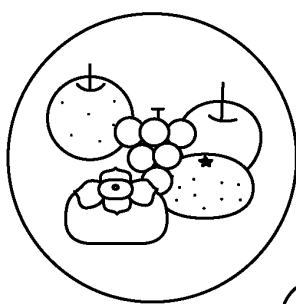
夏休みが終わって、新学期が始まります。子ども達から、たくさんお話を聞かせてもらえるのを、楽しみにしています。もし生活が不規則になっているのなら、毎日の朝食を欠かさないことから、規則正しい生活リズムを取り戻すように努めるといいですね。



果物を食べましょう♪

ビタミンCが豊富でおいしい「フルーツ」の収穫時季（目安）を覚えて、実りの秋に旬の果物をたくさん食べましょう。

- ナ シ：7月～10月
- ブドウ：8月～11月
- リンゴ：9月～12月
- カ キ：10月～12月



★旬の野菜を食べ合わせよう★

今月の野菜＝「チンゲン菜」

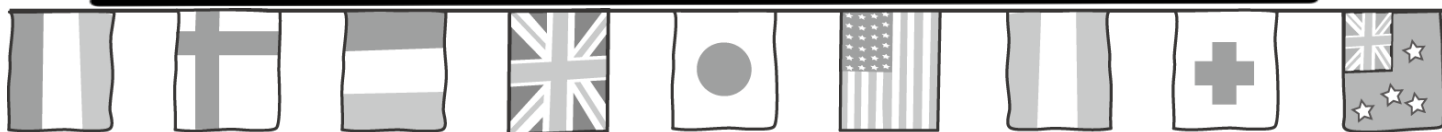
白菜の仲間で、中国原産の緑黄色野菜です。βカロテン（ビタミンA）を多く含みます。油と一緒に摂ることで、ビタミンやミネラルの吸収率がアップします。また、豚肉や豆腐などのたんぱく質の多い食品と組み合わせるとカロテンやカルシウムの吸収率が高まります。例えば、「厚揚げとチンゲン菜のオイスター炒め」など、油で手早く炒める調理法が一番効果的といえます。チンゲン菜は、アクが無く、下茹でする必要がないので、色んなメニューに活用してみてくださいね。

「食」のカレンダー

- 1日／キウイの日
「9と1」の語呂合わせから。
- 6日／クロマメの日
クロマメは、体に良い「ポリフェノール」を多く含む、健康食品。
- 15日／ヒジキの日
栄養豊富なヒジキ、ふだんから摂取できていますか？
- 18日／かいわれ大根の日
「18」の1を横に倒すと、「一8（カイワレダイコン）」の形になりますね。



給食室おすすめレシピ



☆9月4日(水)提供☆

チャプチェ

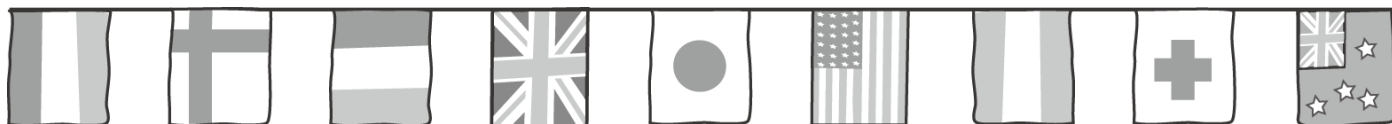
〈材料〉4人分(大人2人・子ども2人)

豚挽肉・・・150g
しらたき・・・260g(1袋と1/4袋)
玉ねぎ・・・100g(中1/2玉)
人参・・・60g(中1/4本)
にら・・・15g(1本)

A { 濃い口醤油・・・30g(大1小2)
三温糖・・・9g(大1)
食塩・・・1.5g(少々)

〈作り方〉

1. Aの調味料を合わせておく。
2. しらたきは好みの長さに切り、鍋に湯を沸かして分量外の食塩小さじ1をいれ、さっと湯通しする。
3. フライパンを熱し、分量外の油をひき、豚肉・人参・玉ねぎの順に入れ、Aの調味料を入れて味を調える。
4. 水気を切った、しらたきを加える。
5. 最後ににらをいれ、さっと炒めたら出来上がり♪



☆9月12日(木)提供☆

わかめスープ

〈材料〉4人分(大人2人・子ども2人)

葉ねぎ・・・30g(1~2本)
わかめ(乾燥)・・・6g
A { 薄口醤油・・・18g(大1)
本みりん・・・18g(大1)
食塩・・・1.8g(少々)
ごま油・・・1.2g(少々)
白ごま・・・1.2g(少々)
だし汁・・・600ml

〈作り方〉

1. わかめは水で戻す。(10分~15分)
2. 1のわかめは流水で軽く洗う。
3. 葉ねぎは小口切りにする。
4. Aの調味料を合わせておく。
5. 鍋にだし汁、2のわかめと4の調味料を入れて沸騰させる。
6. お椀に3の葉ねぎを入れ5を加えて出来上がり♪

