

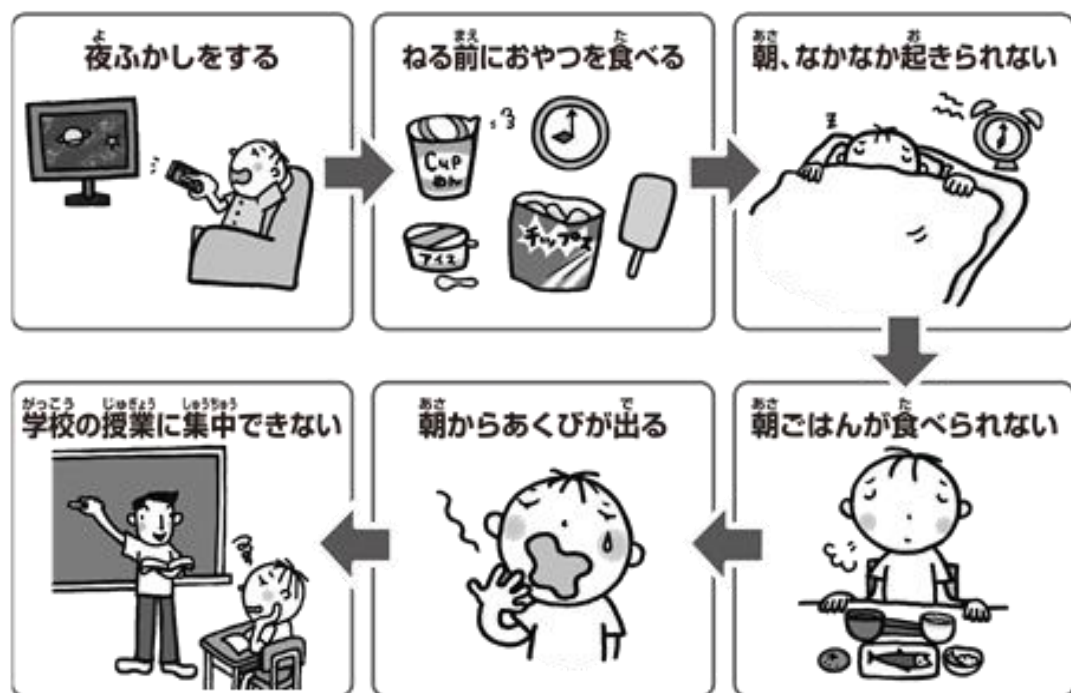
8/9月 きゅうしょくだよい

小学校

2学期が始まりました。しばらくはまだ残暑が続きます。朝、昼、夕の3食をしっかり食べ、「早寝・早起」で生活のリズムを整え、元気に学校生活を再スタートしましょう。

生活のリズムは規則正しい食生活から

夏休み中に、夜ふかしや朝寝ぼけをしたりと、生活のリズムが崩れてしまった人はいませんか。もし下のような悪い習慣になってしまっていたら、すぐ直しましょう。



規則正しい生活にもどす秘けつは、規則正しい食生活です



朝、昼、夕の3食を決まった時間に食べることで、生活のリズムがもどってきます。早起きして朝ごはんをしっかりと食べることから始めてみましょう。

9月1日 防災給食 救給カレーの日

献立は、救給カレー・牛乳・鶏肉のさっぱり煮・コンソメスープです



食べ物の先生の栄養士が考えた、だれでも安心して食べられる「命をつなぐカレー」です。食物アレルギーがある人も食べられます。



- ・火や水を使わず、袋をあけるだけで食べられるカレーライスです。
- ・袋がそのまま食器になります
- ・スプーンつきなので給食のスプーンはつきません

今月の献立から《混ぜたらこぎつねごはん》

★材料 4人分	分量	★作り方
とりミンチ	150g	①フライパンに調味料、水を入れ火にかける。
油あげ(細切り)	1枚	②いんげん以外の材料を入れ煮汁がなくなるまでコトコト煮る。
ささがきごぼう	50g	③煮汁が煮つまってきたら、いんげんを入れ1～2分煮て火を止める。
にんじん	1/3本	④ごはんを2合炊く。
いんげん	4本	⑤炊きあがった上に、煮汁ごと具材を入れ混ぜ合わせる。
生姜(すりおろし)	小さじ1	※小さく切ったうすあげの色が、こぎつねを連想させることからこの名前がつきました。
濃口醤油	おおさじ1	いんげんのかわりに、むき枝豆を入れてもきれいです。
みりん	おおさじ1	
さとう	おおさじ1.5	
水	150cc	