

9月 給食だより

長い夏休みの間に朝ごはんを食べなかったり、夜ふかしをしたりしていたなど生活は乱れていませんか？「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、正しい生活リズムを取り戻しましょう。

●生活リズムを整える●

良い生活リズムは一日をスムーズに過ごすことができます。そのためには早起きが大切です。早起きをしなければ、朝ごはんも食べられません。毎朝、決まった時間に起き、太陽の光を浴びることですっきりと目覚められます。



●朝ごはんを食べる●

朝ごはんは一日のエネルギーのもとです。しっかりと朝ごはんを食べて一日を気持ちよくスタートさせましょう。朝ごはんを食べる習慣のない人は、牛乳や果物など何か一つでも口にすることから始めてみましょう。

朝ごはん何を食べていますか？

なに 何も食べていない	しゅ しよく 主食のみ	しゅ しよく しゅ さい 主食と主菜
30分早く起きて、バナナ、おにぎり、トーストなど、少しでも食べてみましょう。	みそ汁やサラダ、ヨーグルトなど一品食べるものを増やしてみましょう。	野菜のおかずを足して、栄養バランスのとれた朝ごはんを目指しましょう。



～給食試食会について～

9月11日（木）、12日（金）に給食試食会を実施します。多数の方のお申し込み、ありがとうございました。申し込みいただいた家庭で試食費（338円／1人）の支払いがお済みでないご家庭は担任までお願いいたします。当日の献立は、以下のとおりとなります。よろしくお願いいたします。

11日：牛乳、チキンカレーライス、カリカリ油揚げサラダ、梨

12日：牛乳、ご飯、鮭の西京焼き、豚肉と糸こんにの甘辛炒め、青菜のすまし汁



<献立紹介> たこ焼きポテト

今年是大阪関西万博

材料 10人分（切り方）

じゃがいも：600g、たこ（1cm角）：100g、紅しょうが：5g
ねぎ（荒みじん）：50g、塩：3g、片栗粉：10g。揚げ油
（衣）小麦粉：70g程度、卵：1個、
中濃ソース：50g、あおのり：少々

（作り方）

- ①じゃがいもを適当な大きさに切り、やわらかくなるまでゆでる。
熱いうちにつぶしてマッシュポテトにする。
- ②たこは1cmに切って、さっと下茹でしておく。
ねぎは荒みじんぎりに刻んでおく。
- ③①のじゃがいもに②の具材を混ぜ合わせ塩で味付けし、
かたさを片栗粉で調整する。
- ④卵と小麦粉と水で天ぷらの衣を作り、③の生地を丸く成型して油で揚げる。
- ⑤お好みでソースとあおのりをかけてできあがり。

