

給食だより

2023
9月

三島市立錦田小学校

家の人と読んでください 9月の栄養目標 『規則正しい食事をしよう』

夏休みが終わって9月にはいりましたが、まだまだ暑い日が続いています。子どもたちは夏の暑さの影響で体調をくずしやすくなっているようです。

早起き・早寝はもちろんのこと、1日3食をきちんととって生活リズムをととのえ、規則正しい学校生活をおくるよう心がけましょう。

3つのスイッチを入れる朝ごはんを食べよう！！



朝起きたときの頭（脳）と体は、エネルギーが不足した状態になっています。それが、朝ごはんを食べることによって、体温も上がり、脳にもエネルギーが補給され、頭（脳）や体にスイッチがはいります。また、朝ごはんを食べることにより、生活のリズムを整え便通も促すことから、おなかにもスイッチをいれることができます。

3つのスイッチは

- ☆ 頭 にスイッチ
- ☆ 体 にスイッチ
- ☆ おなか にスイッチ です。

*頭にスイッチをいれる食品は、ごはんやパンなどの**主食**です。

*体にスイッチをいれる食品は、納豆やお肉・魚などの**主菜**となるたんぱく質や無機質の食品です。

*おなかにスイッチをいれる食品は、野菜やくだものなどの**副菜**や汁物です。

主食・主菜・副菜・汁物 がそろった朝ごはんを食べよう！

| | | | |
|---------------------|--|--------------------|--|
| 副菜 野菜 果物など | | 主菜 魚、肉 卵料理など | |
| 主食 ご飯 パン、めんなど | | 汁物 みそ汁 スープなど | |



献立紹介 ドライカレー

〈材料 4人分〉

| | |
|-----------------|------|
| ぶたひき肉 | 80g |
| とりひき肉 | 80g |
| 玉ねぎ | 中1個 |
| にんじん | 1/2本 |
| ピーマン | 2個 |
| カレー粉 | 小さじ1 |
| 大豆（乾燥） | 40g |
| ※大豆ドライパック80gでも可 | |
| 油（炒め用） | 小さじ1 |
| 水 | 50cc |

〈作り方〉

- ① 大豆はあらかじめ水につけておき、粗いみじん切りにしておく。
- ② 玉ねぎ・にんじんは粗いみじん切りに、ピーマンは細い千切りにする。
- ③ 鍋に油をひき、肉をいためる。
- ④ 肉がほぐれてきたら玉ねぎ、にんじん、カレー粉を加える。
- ⑤ 大豆・水を加えて、調味料で味を整えカレールウと粉チーズを加える。
- ⑥ ピーマンを加えてひと煮立ちさせれば完成。

| | |
|----------|------|
| トマトケチャップ | 大さじ2 |
| カレールウ | 20g |
| スキムミルク | 大さじ2 |
| 中濃ソース | 小さじ1 |
| 粉チーズ | 大さじ2 |
| 塩・こしょう | 少々 |

