



7月給食たより



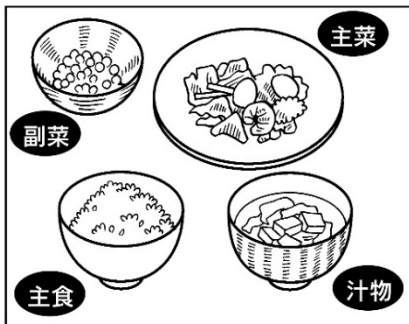
令和2年7月
袖ヶ浦市立学校給食センター

いちにち ^{あさ} 一日のはじまりは朝ごはんから

朝ごはんを食べると、睡眠中に下がった体温が上がり体が活動しやすい状態になります。また、脳にエネルギーが補給されるので脳が活発に働きます。さらに食べ物を消化するため腸が活動しはじめて排便をうながします。このように朝ごはんにはとても大切な役割があります。元気に楽しく一日を過ごすために朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

あさ 朝ごはんはバランスが大切！

しゅしょく しゅさい ぶくさい しるもの
主食 + 主菜 + 副菜 + 汁物をそろえましょう



しゅしょく → ごはん、パンなど・・・炭水化物を多く含む

おもにエネルギーのもとになる

しゅさい たまご さかな にく などの料理・・・たんぱく質を多く含む

おもに体をつくるもとになる

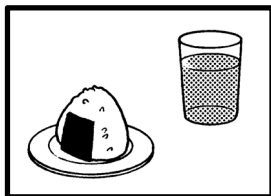
ぶくさい やさい かい などの料理・・・ビタミン、

おもに体の調子をととのえる

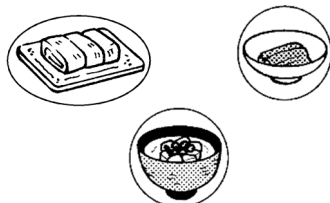
ミネラルが多い

しるもの た 足りない栄養素をおぎなうもの

あさ いっぴん いつもの朝ごはんにプラス1品！

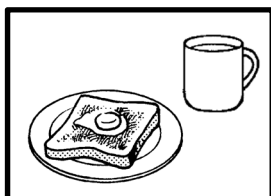


+

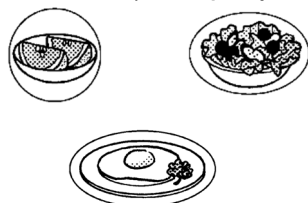


しゅさい ぶくさい いっぴん
主菜・副菜などをもう1品

プラスしてみましょう。



+



こどもたちは学校で勉強や運動にフル

活動です。元気に充実した学校生活を

過ごすためにも、朝ごはんをしっかりと

食べて登校することが大切です。まずは、

何か食べることが基本ですが、

栄養のバランスにもご配慮くださいま

すよう、お願いします。

きゅうしょく しょうかい 給食メニューのレシピを紹介しす

今回ご紹介するのは、肉じゃがです。給食の肉じゃがは、大きな釜でじっくりコトコト煮ているので、味がしみていておいしいという声を聞きます。時期によっては、袖ヶ浦市でもおいしいじゃがいも、にんじん、たまねぎがとれます。ご家庭でも人気メニューのひとつでもある給食の肉じゃがをぜひおためしてください。



にく 肉じゃが



ざいりょう おとな にんげん ○材料 (大人4人分) ○

| | |
|------------|----------------|
| ぶたにく こまぎり | 100g |
| りょうりしゅ 料理酒 | おお 大さじ1/2 |
| サラダ油 | おお 大さじ1 |
| じゃがいも | ちゅう 中2個 ひとくちだい |
| にんじん | ちゅう 中1/3本 らんぎ |
| たまねぎ | しょう 小1個 くし形 |
| みず 水 | 3/4カップ |
| しらたき | やく 約1袋 ひとくちだい |
| わふうだし 和風だし | こ 小さじ1/2 |
| さとう | おお 大さじ1と1/2 |
| しょうゆ | おお 大さじ2 |
| むき枝豆 | 40粒くらい |
| ほん 本みりん | おお 大さじ1/3 |

つくりかた

1. サラダ油で、料理酒をふりながら豚肉を炒める。
2. じゃがいも、にんじん、たまねぎを加えて炒める。
3. 水を入れて煮て、あくをとる。
4. 野菜が煮えたら、しらたきを加え、和風だし、さとう(分量の4/5)、しょうゆ(分量の4/5)で味つけし煮る。
5. 枝豆、みりんを加えて味見をし、残りのさとう、しょうゆで味をととのえる。

☆☆☆ポイント☆☆☆

- 野菜がやわらかくなるまで、煮込みましょう。このとき、水分が減るのでお好みのかたさに調節してください。
- 枝豆は冷凍で大丈夫です。さやいんげん、きぬさや、グリーンピースなどを入れてもおいしいですよ。

