



# 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 <sup>あさ</sup> 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 ふくさい 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

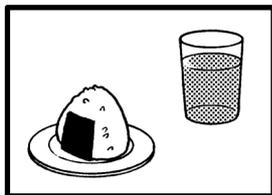
ふくさい やさい かい きのこなどの料理・・・ビタミン、

おもに体の調子をととのえる

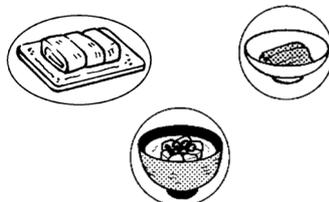
ミネラルが多い

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！

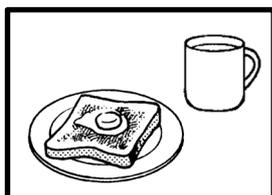


+

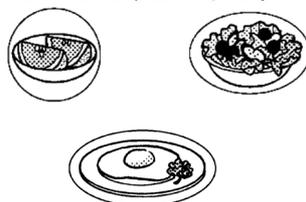


しゅさい ふくさい いっぴん  
主菜・副菜などをもう1品

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

食べて登校することが大切です。まず

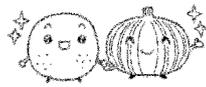
は、何か食べることが基本ですが、

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) ○

ふたにく こまぎり 豚肉 小間切り	100g	
りょうりしゅ 料理酒	おお 大さじ1/2	
サラダあぶら サラダ油	おお 大さじ1	
じゃがいも	ちゅうこ 中2個	ひとくちだい ひと口大
にんじん	ちゅうほん 中1/3本	らんぎ らん切り
たまねぎ	しょうこ 小1個	くしがた くし形
みず 水	3/4カップ	
しらたき	やくらくろ 約1袋	ひとくちだい ひと口大
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	
むきえだまめ むき枝豆	40つぶ 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。

