



きゅうしょくだより 9月



長い夏休みも終わり、また学校生活が始まりました。毎日元気に過ごすには、早寝、早起きをして、3食しっかり食べて、生活リズムを整えることが大切です。夏休み中に、生活のリズムが乱れてしまった人は、規則正しい生活を心がけ、元気に学校生活が送れるようにしましょう。



たべっピーの

給食の旅! ~駿東地区~



こんにちは! ぼくは、御殿場市学校給食センターのマスコット『たべっピー』です。よろしくね!

今年度の「たべっピー給食」は、御殿場市近隣にある市町「駿東地区」の学校栄養士さんたち自慢の給食メニューを紹介するよ! どんな料理がでてくるか楽しみにしていてね!

こんげつしょうかい

今月紹介するのは・・・

『お茶そぼろ』



お茶そぼろ

～材料（4人分）～

炒め油	………	適量
鶏ひき肉	………	160g
おろししょうが	………	適量
酒	………	適量
にんじん	………	40g
大豆水煮	………	20g
しそ	………	1～2枚
せん茶	………	適量
せん茶（紛茶）	………	適量
みりん	………	小さじ1/2
しょうゆ	………	大さじ1/2
砂糖	………	大さじ1

～作り方～

- 1 にんじん・しそ・大豆は、みじん切りにする。
- 2 鍋に油をひき、鶏ひき肉・しょうが・酒を入れて炒める。
- 3 にんじん・大豆を入れて、よく炒める。
- 4 調味料を入れて、汁気がなくなるまで炒める。
- 5 しそ・せん茶を入れて、軽く混ぜたら、出来上がり。

※しそ、せん茶は好みに合わせて量を調節してください。

清水町立清水中学校
の栄養士さんに
教えてもらったよ!





のために

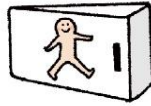
朝ごはんを食べよう

朝ごはんは、1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備が整います。朝ごはんを抜くと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、イライラしたりするなどの影響があります。毎日、朝ごはんをしっかり食べて、元気に過ごしましょう。

朝食で3つのスイッチオン

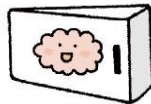


体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。



簡単デザート♪
白玉入り
フルーツポンチ

作り方

材 料 4 人 分

- 〈白玉だんご〉
白玉粉・・・150g
絹ごし豆腐・・・150g
- 〈シロップ〉
砂糖・・・80g
水・・・100g
- 〈くだもの〉
フルーツ缶、いちご、
バナナなど、お好みで!



- ① 砂糖と水をなべに入れ、煮立たせてシロップを作り、冷蔵庫に入れてよく冷やしておく。
- ② 豆腐に白玉粉を加えて、耳たぶくらいのかたさになるように混ぜる。
(豆腐の水分量によって、白玉粉の量を調整してください。)
- ③ ②を一口大に丸めて、中心をくぼませる。
- ④ 沸騰した湯に入れ、だんごがういてきてから1~2分ゆでて、冷水で冷やす。
- ⑤ くだものを食べやすい大きさに切る。
- ⑥ 器に白玉だんごとくだものを盛り、シロップをかけてできあがり!

9月29日は十五夜です。十五夜の頃は、秋の収穫が行われる時期でもあるので、今年も無事に作物ができたことを神様に感謝する意味を込めて、お団子や里芋を月にお供えして食べる風習があります。そこで今回は、白玉だんごを使ったレシピを紹介します。