

給食だより 9月

熊谷市立熊谷学校給食センター



いよいよ夏休みが始まります。休みが続くとダラダラと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。注意しましょう。

元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかり取ることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。学校があるときと同じように、朝ごはんをしっかり食べるとともに、早寝・早起きとこまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。

夕ご飯の残りや、冷凍食品などを活用してもいいですね!



朝ごはんは、どんなものを食べていますか? ご飯やパンなどの主食のほかに、おかずを組み合わせると、栄養バランスのよい朝ごはんになります。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

主食

ごはん おにぎり
パン

+ 汁物

野菜のみそ汁
野菜スープ

+ おかず(主菜)

肉・魚・卵・大豆のおかず

+ 果物

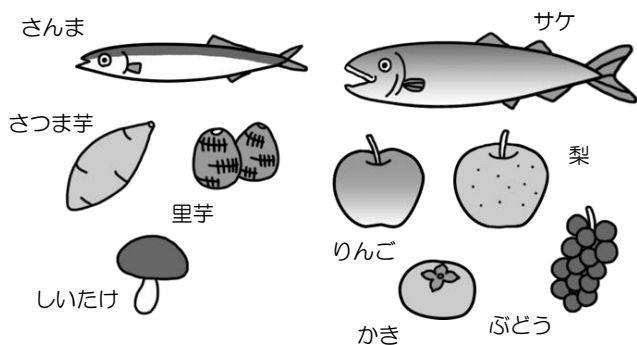
+ 牛乳・乳製品

旬の味覚を味わいましょう



秋は、様々な食べ物が旬をむかえます。「旬」とは、その食べ物がたくさん収穫でき、味もおいしく、ほかの季節ものと比べて栄養価が高い時期のことです。給食にも様々な秋の味覚を取り入れています。おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

～秋に旬をむかえる食べ物～



9月の給食レシピ紹介

タンダリーチキン

タンダリーチキンとはインドの郷土料理で、鶏肉をヨーグルトやカレー粉で漬け込み焼いた料理です。

【材料 4人分】

- ・鶏胸肉切り身……50g×4切れ
- ・塩……少々(0.8g)
- ・こしょう……少々(0.08g)
- ・トマトケチャップ……小さじ1弱
- ・ヨーグルト(無糖)……大さじ1
- ・カレー粉……小さじ1/3弱
- ・おろしにんにく……少々(0.28g)
- ・おろししょうが……少々(0.8g)

【作り方】

- ① 調味料をすべて混ぜ合わせ、鶏肉にもみ込む。
- ② 240℃に熱したオーブンで、約11分焼く。または、フライパンで、弱火～中火で焦がさないように、火が通るまで焼く。

★しょうがとにんにくは、お好みで調整してください。