

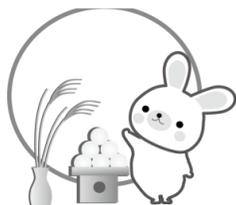
9月給食だより

平成 29 年 9 月
高岡市立牧野小学校



「まごはやさしい」食生活で、元気な体をつくりましょう!

楽しい夏休みをすごすことができましたか？
まだまだ暑い日が続いています。体調をくずさないように3食しっかりと食べて、生活のリズムを整え、2学期も元気に過ごしましょう。



生活リズムを整えるポイント

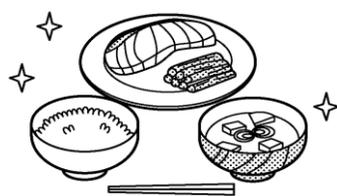
はやね!



はやおき!



朝ごはん!



生活のリズムを取り戻すポイントは「食事」です。1日3回、毎日規則正しく決まった時間に食べましょう。同じ時刻に食事をとることで、生活リズムがもどってきます。特に朝食は体内リズムをコントロールし、体や脳を活動的にさせる役割があります。



毎日しっかり朝ごはん

4つのお皿をそろえよう!

副菜

(やさいのおかず)
腸の働きを活発にする。
(体の調子を整える。)



主菜

(肉・魚・卵・豆のおかず)
昼食まで元気が続く。
(体をつくる。)

汁物

(味噌汁・スープ・牛乳)
水分と足りない栄養を補う。

主食

(ごはん・パン)
脳と体のエネルギー源となる。



☆ お家でも作って食べよう! 今月の給食レシピ ☆

「ふくらぎの甘みそかけ (9月12日の献立より)」

【材料 (4人分)】

ふくらぎの切り身4切れ、片栗粉大さじ2、揚げ油適量
味噌大さじ1、生姜少々、砂糖大さじ1、みりん小さじ1

【作り方】

- ①甘みそを作る。小鍋に味噌、生姜のすりおろし、砂糖、みりんを入れて、弱火にかける。焦げないように、常に木べらで混ぜる。水を加えてのばしてもよい(この場合、日持ちしない)。
- ②ふくらぎに片栗粉をまぶし、カラッと揚げる。
- ③①を添える。

まだ小さめのフクラギは、脂身が少なくパサつきがちで、苦手な人もいます。片栗粉をまぶして揚げると、水分が逃げず、食べやすくなります。

