

きゅうしよく

9月給食だより

まだまだ暑い日が続きます。長い夏休みで、生活が不規則になってしまった人もいるかもしれませんね。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。朝ごはんを食べるとやる気もアップしますよ。

夏ばて解消のために、 しっかり朝ごはんを食べましょう

朝ごはんは午前中を元気に過ごすための大切なエネルギーのもとになります。また寝ている間に休んでいた脳や体を目覚めさせる役割も持っています。

朝ごはんをおいしく食べるには？

寝る前にお菓子やアイス、ジュースなどを飲んだり、飲んだりしないようにする。



翌日の学校の準備などは前日のうちに済ませ、朝の時間にゆとりをもたせる。



早起きの習慣をつけて毎日、決まった時間に食べる。夜ふかしをしない。



※早寝早起きをして、目覚めたときに軽い空腹感があると朝ごはんが楽しみになり、おいしく食べることができるようになります。

朝ごはんをきちんと食べないと...

体温が低い状態が続き、元気に活動できない。



脳のはたらきがにぶくなり、授業などに集中できない。



栄養バランスが崩れ、おやつを食べすぎなどによる太りすぎにもつながりやすい。



うだチャンで、8月21日から、「うだしなかよし献立」の番組がリニューアルして始まっています。今回は榛原小学校の給食時間におじゃましてきた様子が映っています。9月のなかよしこんだては「ピーマン」で「チャレンジピーマンカップ」を作ります。YouTubeにもアップしているので、いつでも見ることが出来ますよ！ぜひ、のぞいてみてください。



宇陀市立学校給食センター

2学期も、安心・安全でみんなが笑顔になるおいしい給食を力を合わせて作ります！頑張ります！

感謝の気持ちを持って食べましょう

生き物の命をいただいていること、食事ができるまでにはたくさんの人が関わっていることに感謝して、なるべく残さず食べましょう。



9月に使用する地場産物

こまつな・じゃがいも・ピーマン・たまねぎ・かぼちゃ・しいたけ・にんじん・大和ルージュ・きゅうり・あおねぎ・つるむらさき・ブルーベリー・お米・ほうれんそう・なす・(有機野菜含む)

詳しくは、裏の献立表の太文字になっている部分で確認してください。

給食レシピ紹介“アクアパッツァ風スープ” (7月10日実施分)

材料 (中学生4人分)

- | | | | |
|--------|------|-----------|----------|
| ・えび | 65g | ・白ワイン | おさじ1 |
| ・たら | 100g | ・油 | 小さじ1と1/2 |
| ・塩 | 少々 | ・オリーブ油 | 小さじ1と1/2 |
| ・たまねぎ | 100g | ・コンソメ | 小さじ1 |
| ・トマト | 65g | ・和風だしの素 | 小さじ1 |
| ・じゃがいも | 100g | ・粗挽き黒こしょう | 少々 |
| ・ズッキーニ | 50g | ・おろしにんにく | 小さじ1/3 |
| ・黄パプリカ | 16g | ・おろししょうが | 小さじ1/3 |
| ・にんじん | 30g | ・バジル | 少々 |
| ・セロリ | 8g | | |

作り方

- あくを丁寧にとるのがポイントです！
- ①たらは角切りにし、塩をふっておく。たまねぎ、トマト、じゃがいも、パプリカ、にんじんを角切り、セロリはみじん切り、ズッキーニはいちょう切りにする。
 - ②油をひき、にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎを加え炒める。白ワインも加える。
 - ③調味料、水、たらを加え10分程度煮る。
 - ④えび、にんじん、ズッキーニ、じゃがいも、パプリカを加え5分煮る。
 - ⑤黒こしょうで味を調える。最後にオリーブ油、パプリカ、トマトを加える。