10月 給食だより

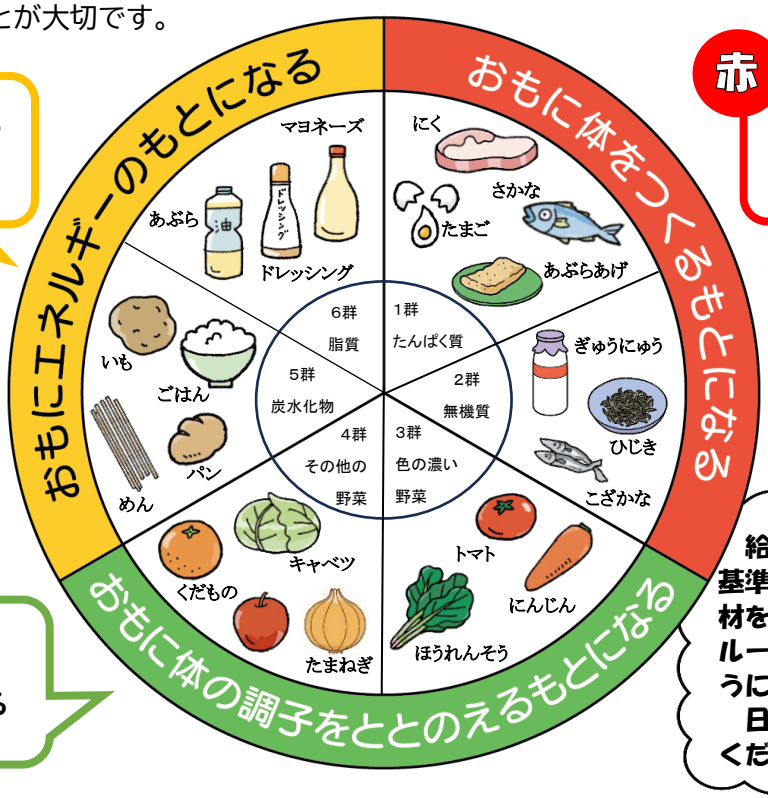
新城市学校給食センター
新城市作手学校給食センター

日に日に秋が深まってきました。10月は暑さがやわらいで、1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調を崩しやすくなります。栄養のバランスを考えた食生活に心がけ、いつも以上に体調管理に気を付けていきましょう。

3つのグループをそろえて食べよう

食べ物にはさまざまな栄養素が含まれており、栄養素のはたらきをもとに「赤」「緑」「黄」の3つのグループに分けることができます。元気に生活を送ることができる体をつくるためには、3つのグループをそろえてバランスよく食べることが大切です。

黄
- ○身体を動かす力になる
- ○考える力になる



赤
- ○肉や血をつくる
- ○丈夫な骨や歯をつくる

緑
- ○病気から体を守る
- ○おなかの調子を整える

給食の献立は、「学校給食実施基準」に基づいていろいろな食材を使用することで、3つのグループがそろった食事になるように考えています。
日々の食事の参考にしてみてください。

子どもたちに人気の給食レシピを紹介します！

3つのグループがそろった

肉みそひじき丼

材料（4人分）

・ごはん	茶碗4杯分	・おろししょうが	小さじ1弱
・豚ひき肉	120g	・みそ	大さじ1
・たまねぎ	140g	・上白糖	大さじ1
・にんじん	40g	・こいくちしょうゆ	大さじ1/2
・油揚げ	24g	・片栗粉	小さじ1
・干しひじき	12g	・ごま油	小さじ1

作り方

① 干しひじきを水で戻す。油揚げは短冊切り、たまねぎ、にんじんは千切りにする。
② フライパンにごま油をひき、豚ひき肉を炒める。
③ 豚ひき肉に火が通ったら、たまねぎ、にんじん、油揚げ、干しひじきを加え炒める。
④ ③におろししょうが、少量の水で溶いたみそ、上白糖、こいくちしょうゆを加える。
⑤ 最後に、水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつけたら完成！