

9月 ^{がつ} ^{きゅう} ^{しよく} 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

9月に入っても、日中はまだまだ暑さの厳しい日々が続きます。子どもたちも、夏の疲れが出てくるころだと思います。規則正しい食生活を心がけ、残暑を乗り越えましょう。

1日のはじまりは朝ごはんから

朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、1日を元気に過ごすためのエネルギー源になります。他にも、「体温を上昇させる」「集中力・体力がつく」「排便をうながす」など、朝ごはんを食べると体によいことがたくさんあります。栄養バランスが整った朝ごはんを食べて、1日を元気に過ごしましょう。

ふだんの朝ごはんをレベルアップさせよう！

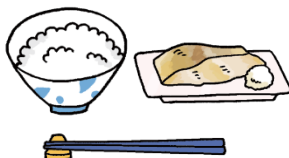
食べる習慣のない人

まずは、主食(ごはんやパン)を食べることから始めましょう。



主食を食べている人

主菜(肉や魚)、副菜(野菜や汁物)、果物、牛乳・乳製品
この中から自分が食べやすいものを1品足してみましょう。



主食+1品を食べている人

さらにもう1品追加しましょう。
主食・主菜・副菜の3つをそろえると、栄養バランスが整います。



ふだん食べている朝ごはんは、上の3つのうち、どれに当てはまりますか？朝ごはんは、エネルギーになる主食、体温を上昇させる主菜、排便をうながし体の調子を整える副菜をそろえることが大切です。徐々にレベルアップさせていけるといいですね。

この秋は、「図書献立」が登場します！

図書献立では、絵本に出てくる料理が給食に登場します。今月は、「ぐりとぐらとすみれちゃん」から、「米粉のかぼちゃ蒸しパン」が9月11日(金)に登場します。図書献立をきっかけに、本を読んでみませんか？

米粉のかぼちゃ蒸しパンのレシピを紹介します！

材料(4人分)

- | | |
|--------------|------------------|
| ・米粉・・・100g | ・ベーキングパウダー・・・4g |
| ・無調整豆乳・・・40g | ・上白糖・・・32g |
| ・なたね油・・・2g | ・かぼちゃペースト・・・100g |

作り方

- ① 米粉とベーキングパウダーを合わせる。
- ② ①に無調整豆乳、上白糖、なたね油を加えて混ぜる。
- ③ ②にかぼちゃペーストを加えて混ぜる。
- ④ 完成した生地をカップに注ぎ入れ、蒸す。
- ⑤ 竹串を刺して生地がつかなければ、完成！