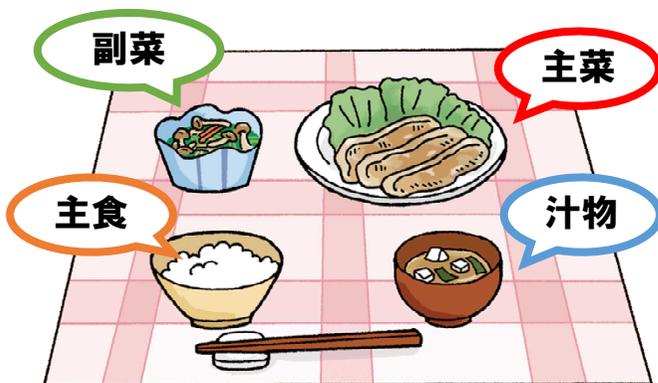


10月 給食だより



栄養バランスのよい食事を意識していますか？主食、主菜、副菜、汁物をそろえると色々な食品を食べることができて、自然と栄養バランスがとれます。いつも食べている食事の内容を振り返ってみましょう。

知っておきたい！ 献立の基本

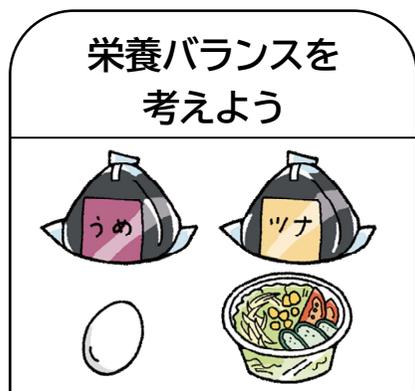


献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

- ①主食 米、パン、めんなどから選ぶ。
- ②主菜 魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。
- ③副菜 野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。
- ④汁物 みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

コンビニで選ぶ 食事のポイント

コンビニで昼食などを購入する時は、どのような食品を選べばよいのかを考えましょう。



主食のおにぎりやパンだけではなく、主菜となる肉、魚、卵などのおかずや、副菜となる野菜のおかずもとれるような食品を組み合わせましょう。



食品の表示には、原材料名や、内容量、栄養成分表示、期限、アレルギー物質の表示などが書かれています。食品を選ぶ時の参考にしましょう。

ジュースはやめて水や茶、牛乳などにしよう



デザートを買うなら、ヨーグルトや果物がいいよ



今月の給食より ～校内から素敵な歌声が♪～

文化発表会応援メニュー（23日・24日）

文化発表会が近づいてきましたね。4時間目の終わり頃、配膳車の確認に音楽室前を通ると、歌声が聞こえてきます。たくさん練習しているみなさんに、何かできないだろうかと考え…、素敵な歌声を出すには、のどが大切！のどによい食材を中心に献立を立ててみました！23日と24日は文化発表会応援メニューです♪のどによい食材って…？考えながら、食べてみてください。（当日栄養メモで紹介しますね）みなさんの発表を楽しみにしています！

学校図書館で発見！～おいしく！きれいに！魚の食べ方ずかん～

先日、本を探しに二中に来て初めて図書館へ…！面白そうな本が並ぶ中で「おいしく！きれいに！魚の食べ方ずかん（汐文社）」という本を見つけました！この本には魚をきれいに食べるコツとマナーがイラストになって掲載されています。魚は食べづらくて苦手…。なんて人もこの本を見て覚えれば、苦手な魚も食べやすくなります！見てみるだけでも参考になるので、図書館に行ったら、ぜひ見てみてね！

給食レシピ



9月の献立から1品紹介！
～韓国風肉じゃが～

【材料】(4人分)

サラダ油…小さじ1	玉葱…中くらい1個	しょうゆ…大さじ2
にんにく(みじん)…小さじ1/2	糸こんにゃく…80g	清酒…大さじ1/2 強
生姜(みじん)…小さじ1/2	じゃがいも…中くらい2個	コチュジャン…小さじ1
豚こま肉…120g	水…80g	小ねぎ…20g
にんじん…2/3本	砂糖…大さじ1と小さじ1	ごま油…小さじ1強

【作り方】

- ①にんじんをいちょう切り、たまねぎをスライス切り、じゃがいもを角切り、小ねぎを小口切りにする。
- ②油を熱し、豚肉・生姜・にんにく・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・糸こんにゃくを順次炒める。
- ③水を加え、あくをとる。
- ④調味料を加え、味を調える。
- ⑤小ねぎを加え、火を通して、できあがり！

食欲が落ちる暑い時期でもよく食べた一品！小ねぎの代わりにニラを入れるとより韓国風に