

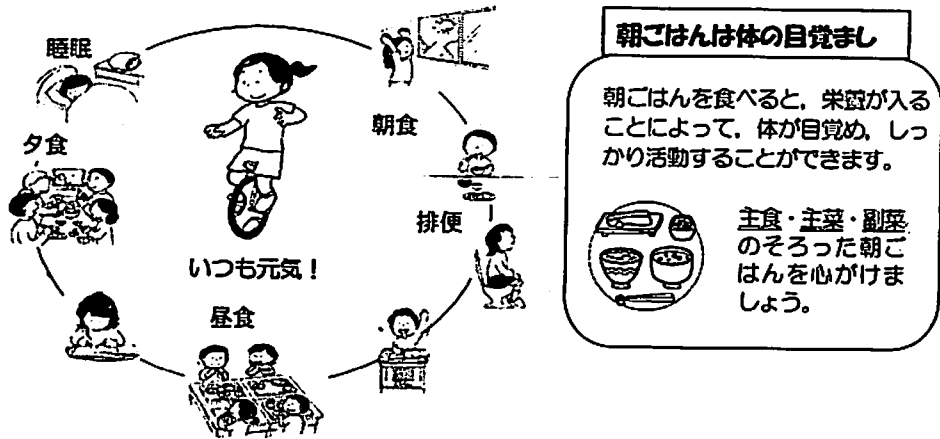
五日市中央地区学校給食センター

夏休みも終わり、学校にも活気が戻ってきました。

まだまだ暑い日が続き、夏の疲れが出やすい時期です。子どもたちが元気な毎日を送れるよう、規則正しい生活を心がけましょう。

生活リズムをととのえよう

私たちの体は、昼と夜の一定のリズムによって活動しています。眠りに入ることも、食事をとることも、このリズムの一つです。このリズムが乱れると体調をくずしてしまいます。食事を朝・昼・夕、時間を決めてとることにより、栄養をバランスよく取り入れることができるうえ、生活のリズムが整いやすくなります。



朝ごはんは体の目覚まし

朝ごはんを食べると、栄養が入ることによって、体が目覚め、しっかり活動することができます。



主食・主菜・副菜のそろった朝ごはんを心がけましょう。

こんな生活のリズムは注意!!

ねむい、おなかはずくし、勉強にならないよ。

夜ふかしなんか平気だよ。

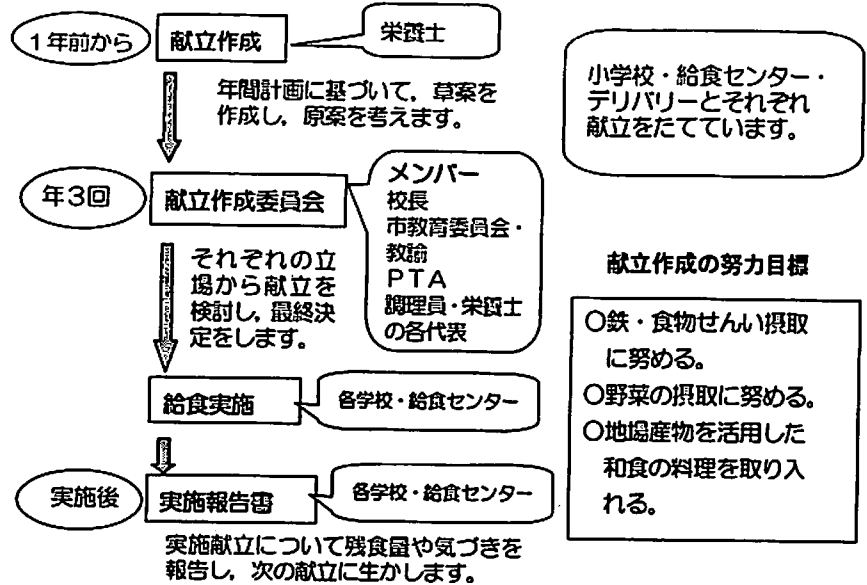
ごはん食べる時間ないよー。

まだねむいよー。

給食メニュー情報

献立作成について

広島市の学校給食は、給食の形態ごとにひとつの献立で実施しています。栄養士が何度も検討を重ねて、下の図のような流れにそって献立を決定しています。



今月の地場産物は、「パセリ」と「なす」です。
 パセリは、8日(木)の「チキンピーズ」に使います。
 なすは、16日(金)の「ひろしまっこ汁」に使います。

つくってよう!

子どもに食べさせたい料理

給食の献立から《 さわらの南はん漬け 》

＜材料 4人分＞		＜作り方＞
さわら切り身	4切	①さわらは、塩で下味をつける。
食塩	少々	②ねぎは、小口切りにする。
でん粉	大さじ3.1/2	③①の調味料をあわせて一息立ちさせ、火を止め、ねぎを加える。
油	適宜	④さわらにてん粉をつけ、油でからっと揚げ、
ねぎ	1本	⑤揚げたさわらに③のたれをかける。
食酢	大さじ3	
さとう	大さじ2.1/2	
しょうゆ	大さじ1.1/2	
七味唐辛子	少々	
白いりごま	小さじ2	

小さいわしやあじなど、旬の魚を使ってもおいしくできます。