

食育だより

9月号

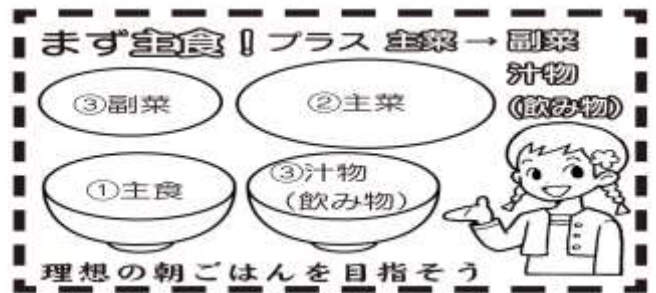
夏休みが終わり、2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続いていますが、そろそろ夏の疲れが出でくる頃です。長い夏休みで、生活リズムが不規則になっている人がいるかもしれません。「早寝・早起き・朝ごはん、みそ汁食べて元気に登校！！」を心がけて、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

生活リズムをととのえよう！



みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか？
しっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。

朝ごはん
毎日食べようね



「早寝、早起き、朝ごはん」みそ汁食べて元気に登校！！

夕ごはんの一品にいかがですか？



【魚のタルタルソースかけ】 来月の給食に登場します

(材料と5人分の分量)

白身魚	5切
塩・こしょう	
凍豆腐	15g
玉葱	50g
マヨネーズ	80g
パプリカ(粉)	少々
アルミカップまたはアルミホイル	

(作り方)

- ①魚に塩・こしょうをしておく。
- ②玉葱はせん切り、凍豆腐はもどして水気を切りあらみじん切りにし、マヨネーズで和える。
- ③アルミカップまたは、アルミホイルに魚のをせ、上から②をかけてオーブンで焼く。

●ワンポイントアドバイス●

- ・凍豆腐は高野豆腐のことです。フードプロセッサーやミキサーにかけてもよい。
- ・パプリカは好みで。
- ・食物繊維いっぱいの凍豆腐(高野豆腐)が入っているけど、全くわかりません。凍豆腐(高野豆腐)も煮物だけでなく、一工夫でいろいろな料理に使用できます。

【ポテトのみそマヨネーズ焼き】 子ども達に人気です！！

(材料と5人分の分量)

じゃがいも	250g
ウィンナー	50g
玉葱	50g
ピーマン	25g
米みそ	大1
マヨネーズ	大4
ヨーグルト	大1
砂糖	小1/2
シュレッドチーズ	50g
サラダ油(炒め用)・深型アルミカップ	5枚

作り方

- ①じゃがいもはいちょう切りにしてゆでる。
- ②米みそ、マヨネーズ、ヨーグルト、砂糖を合わせておく。
- ③せん切りにした玉葱と5mm厚さに切ったウィンナーを炒め、その中に②とせん切りにしてゆでておいたピーマンを加える。
- ④①と③を混ぜ合わせ、深型アルミカップにつき上からシュレッドチーズをかけオーブンで焼く。

●ワンポイントアドバイス●

- ・発酵食品のみそとヨーグルトは相性バッチリ！！
- ・前もって具を作っておき、食べるときにカップに入れ、チーズをかけて焼くとお弁当のおかずにもなります。



「早寝、早起き、朝ごはん」みそ汁食べて元気に登校！！