



食育だより

令和5年 9月 19日 (火)
鹿町江迎学校給食センター
栄養教諭 石田 美穂

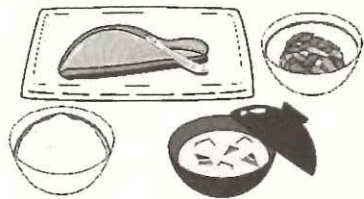
少しずつ日が短くなり、実りの秋がやってきました。朝夕の肌寒さから秋の訪れを感じます。夏休み中は、規則正しい食生活を送ることができたでしょうか？これから行事が盛りだくさんです。季節の変わり目ですので体調を崩さないようにしましょう。

生活リズムを整えましょう

夏休みの間に出かけたり、夜更かしをしたりして、生活リズムがくずれていないですか？生活リズムがくずれている人は、規則正しい生活をして、早く生活リズムを取り戻しましょう。

チェックしてみよう

- 朝ごはんは毎日必ず食べている。
- 日中はよく体を動かしている。
- 1日3食決まった時間に食べている。
- 学校がある日もない日もだいたい同じ時間に起きている。
- いつもだいたい同じ時間に寝ている。



- ★「はい」が5個の人
→パーフェクト！続けられると成績も上がりそう！
- ★「はい」が3個～4個の人
→もう少し！できていないところをなおしましょう。
- ★「はい」が0個～2個の人
→体が悲鳴をあげています。元気に過ごすために生活習慣を見直しましょう。

給食のおすすめレシピ

佐世保市学校栄養士会で作成した給食のおすすめレシピ集の中から、一部を抜粋しています。ぜひご家庭でもチャレンジしてみてください。

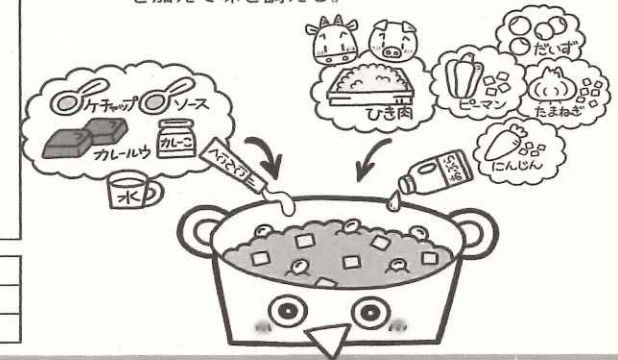


◆キーマカレー◆

【材料】 (切り方)	4人分
合びき肉	130g
おろしにんにく	適量
ボイル大豆	130g
たまねぎ (みじん切り)	150g
にんじん (みじん切り)	50g
ピーマン (みじん切り)	40g
油	適量
水	カップ1/4
カレールウ	35g
ケチャップ	小さじ2
ソース	小さじ2
カレー粉	少々

【作り方】

- 鍋に油をひき、合びき肉・おろしにんにくを炒める。
- たまねぎ・にんじんを加えてさらに炒め火が通ったら、大豆・ピーマンを加え水を入れて煮込む。
- カレールウとケチャップ・ソース・カレー粉を加えて味を調える。



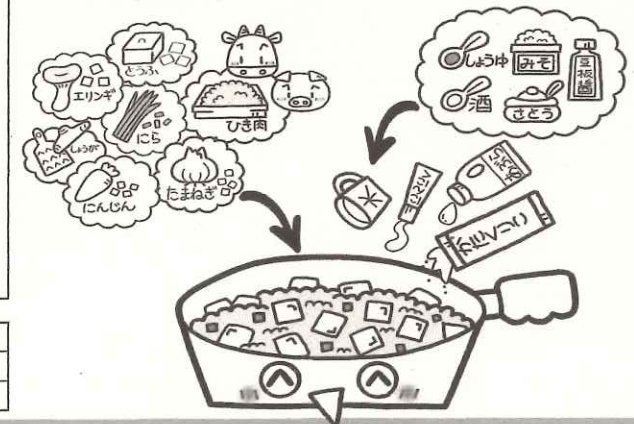
1人分の栄養価	
エネルギー	たんぱく質
156 kcal	13.0 g

◆マーボー豆腐◆

【材料】 (切り方)	4人分
合びき肉	100g
おろしにんにく	1.5g
しょうが (すりおろす)	5g
豆腐 (さいの目)	1.5丁
たまねぎ (粗みじん)	180g
にんじん (粗みじん)	100g
エリンギ (粗みじん)	50g
にら (1cm)	25g
油	小さじ1
水	50cc
砂糖	大さじ1
こい口しょうゆ	大さじ2
赤みそ	大さじ2
酒	大さじ1
豆板醤	少々
片栗粉	大さじ1

【作り方】

- 豆腐を水切りして、切る。
- 鍋に油をひき、合びき肉とおろしにんにく、しょうがを一緒に炒める。
- たまねぎ、にんじん、エリンギを加え、火を通す。
- 豆腐と水を加えて、煮込む。
- 混ぜ合わせたAの調味料を加え、味を調える。
- 水溶性片栗粉でとろみをつける。
- にらを加える。



1人分の栄養価	
エネルギー	たんぱく質
186 kcal	13.7 g