

給食だより



熊谷学校給食センター

毎日、暑い日が続いています。夏バテしている人はいませんか？

夏バテの防止には、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事が基本です。好ききらいなく食べて、夜はしっかり休み、暑い夏を元気に過ごしましょう。

夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

★ **朝・昼・夕の3食を**
欠かさず食べる

とく あさ ひる ゆう しよく
特に朝ごはんは重要です。早寝・
はやね
はやお きそくだ せいかつ こころ
早起きの規則正しい生活を心が
けましょう。

★ **旬の野菜や果物を食べる**

しゅん や さい くだもの た
強い紫外線から肌を守る
こうさん か さよう
“抗酸化作用”のあるビタ
ミンや、汗で失われるミネ
ラルを豊富に含みます。

★ **冷たいものをとりすぎない**

いちょう ひ しよくよく お
胃腸が冷えて食欲が落ち
げんいん
る原因になります。また、
あま せりょういんりょうすい
甘い清涼飲料水のとりす
ぎにも気をつけましょう。

★ **おやつはダラダラ**
食べない

しよくじ た
食事が食べられなくな
じかん りょう
ないように、時間と量を
かんが
考えましょう。

今年の中秋の名月は9月17日です。
中秋の名月とは、旧暦の8月15日の夜
に見られる月のことをいい、はるか昔か
らお月見をして楽しまれています。

給食では、十五夜献立として、お月見団子汁を提供します。



給食提供日

Aコース	9月17日(火)
Bコース	9月18日(水)
中コース	9月13日(金)

<9月の給食レシピ紹介>

切干大根の中華風炒め

【材料】4人分

- ☆切干大根…15g
- ☆にんじん(千切り)…1/3本
- ☆干しいたけ(スライス)…2g
- ☆油揚げ(短冊切り)…1枚
- ☆たけのこ水煮(短冊切り)…50g
- ・さやいんげん(3cmカット)…4本
- ・おろししょうが…小さじ1/2
- ・こめ油…少々
- ・中華スープの素…小さじ1強
- ・酒…小さじ1
- ◎砂糖…小さじ1/2
- ◎しょうゆ…小さじ1と1/2
- ◎こしょう…少々
- ・ごま油…少々
- ・干しいたけの戻し汁…大さじ2

【作り方】

- ① 切干大根、干しいたけはさつと洗い、水で戻し、水気を絞る。
※干しいたけの戻し汁はとっておく。
- ② 鍋に油を熱し、おろししょうがを炒め、☆印を加え炒める。
- ③ 戻し汁、中華スープの素、酒、さやいんげんを加え、蒸し煮にする。
- ④ ◎印を加えて味を調べ、最後に香りづけにごま油を加える。