



給食だより



坂町立給食センター

長い夏休みが終わり、2学期が始まります。まだまだ暑い日が続きますが、少しずつ秋の気配も感じられるようになります。夏休み中に乱れた生活リズムを整えるためにも、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、元気に学校生活が送れるようにしましょう。

しょっき あたら

食器が新しくなります！



2学期から新しい食器になります。なんと新しい食器には坂町の「うめじろう」が描かれています！みなさんが給食をおいしく・楽しく・安全に食べられるようにたくさんの方が考えてくれました。新しい食器で給食をたくさん食べて感謝の気持ちを忘れず大切に使用していきましょう！

いっぱい
食べてね！

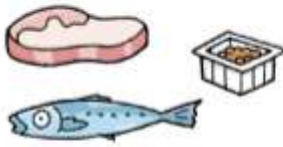


大切に
使ってね！

これまで使用した食器は、「強化磁器」という丈夫な食器で、少し重さがあり、給食を運ぶ際には大変なこともありましたが、給食を盛り付けると食器から温かさが伝わり、出来立ての給食をよりおいしくいただくことができましたね。長期休みの際は、一枚一枚調理員さんが磨いてくださり、新学期にみなさんが気持ちよく給食を食べられるよう準備してくださいました。給食をつくる方への感謝も忘れないようにしましょう。



9月の給食目標は「体をつくる食べ物について知ろう」です。食べることは、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりするうえで欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせるようによみましょう。

1群 魚・肉、卵、豆・ 豆製品  たんぱく質を多く含む食品	2群 牛乳・乳製品、 小魚、海藻  無機質を多く含む食品	3群 緑黄色野菜  ビタミンAを多く含む食品
4群 そのほかの野菜、 果物  ビタミンCを多く含む食品	5群 米、パン、めん、 いも、砂糖  炭水化物を多く含む食品	6群 油脂  脂質を多く含む食品

人気メニュー！「キムチース肉じゃが」
 メニューが知りたい！と多くの声をいただいた献立です。
 是非お家で作って作ってみてください！

【材料(4人分)】

- ・豚肉・・・80g
- ・じゃがいも・・・250g(一口大)
- ・たまねぎ・・・120g(1cm幅)
- ・にんじん・・・60g(いちょう切り)
- ・ねぎ・・・15g(2cm幅)
- ・しらたき・・・60g
- ・キムチ・・・80g
- ・油・・・小さじ1
- ・さとう・・・小さじ3強
- ・こいくちしょうゆ・・・大さじ1強
- ・中華調味料・・・小さじ1/2弱
- ・みりん・・・小さじ1
- ・チーズ・・・20g
- ・水・・・120ml

【つくり方】

- ①油をひいて、豚肉を炒める。
- ②たまねぎ・にんじんを加えて炒める。
- ③じゃがいもを加えて軽く炒める。
- ④しらたき・キムチを入れて軽く炒め、水を加えて煮る。
- ⑤具材が柔らかくなったら、調味料を加えて煮る。
- ⑥ねぎとチーズを加えて煮る。

☆チーズが溶けたら完成☆

チーズを入れることで
 辛いのが苦手な方でも
 おいしく食べられます！
 感想をお待ちしております😊

