

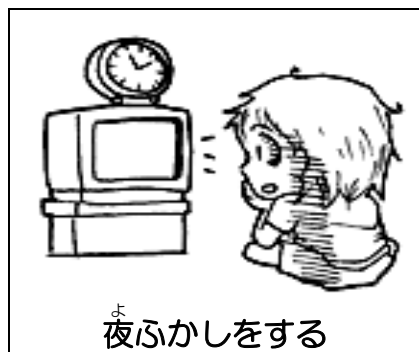


給食たより

吹上小学校給食共同調理場

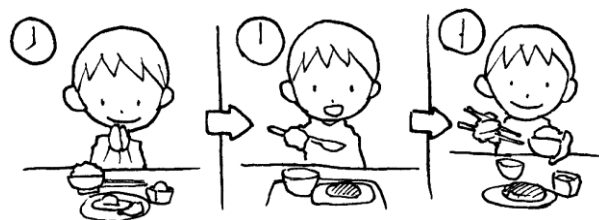
長い夏休みも終わり、2学期が始まりました。休みの間に朝ねぼうをして朝ご飯を抜いてしまったり、遅くまで起きていたりする生活をしていませんか。生活の乱れを直し、食事・運動・睡眠の生活習慣をととのえて、毎日元気に過ごしましょう。

生活のリズムは、規則正しい食生活から

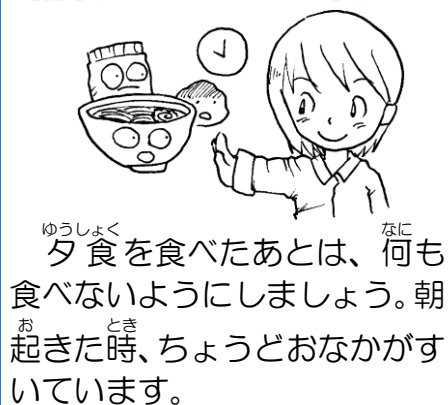


規則正しい食生活が、規則正しい生活のもとになります。

食事のリズムは体調をととのえてくれます。朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べて、早く生活のリズムを取り戻しましょう。



朝食をおいしく食べるために





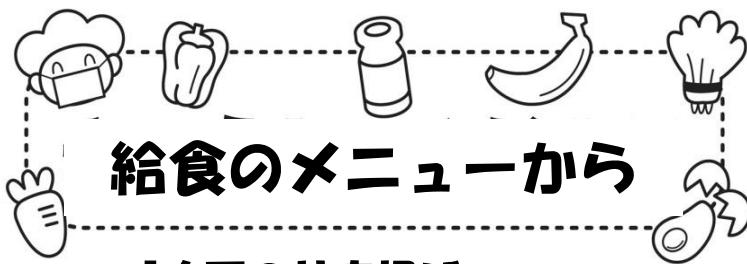
栃木市産の「ぶどうジャム」が登場！



栃木市では、秋の代表的な果物「ぶどう」がたくさん作られています。特に、大平町や岩舟町では巨峰、デラウェア、ピオーネ、キャンベルなどいろいろな種類が栽培され、そのまま食べたり、ジャムやジュース、ワインに加工されています。新鮮でおいしいぶどうは、粒がそろっていて、房の形が良く、ツルが緑色をしています。

ぶどうの皮の色はポリフェノールといって、血液をきれいにしたり、細胞の老化を防いだりする働きがあります。

9月の給食では、3日に栃木市産の巨峰を使ったぶどうジャムが登場しました。



給食のメニューから

「大豆の甘辛揚げ」

揚げた「大豆」と「ちりめんじゃこ」を甘辛いたれで絡めた、カルシウムたっぷりの料理です。

材料名	1人当たり分量 (g)	作り方	
大豆（乾燥）	1 5 g	① 大豆（乾燥）をよく洗い、一晩水につけておく。 ② 大豆が柔らかくなるまで、下ゆでする。 ③ ちりめんじゃこをさっと湯通ししておく ④ ②の大豆にでんぷんをまぶして、油で揚げる。 ⑤ A の材料を煮立て、たれを作る。（水の量は味を見ながら加減する） ⑥ ⑤のたれに、③と④を加え、最後に白いりごまをふる。	
(水煮の場合は40 g 程度)			
でん粉	2 g		
揚げ油			
ちりめんじゃこ	3 g		
A {	砂糖		1. 5 g
	しょうゆ		1. 5 g
	みりん		1. 5 g
	水		2. 5 g
白いりごま	1 g		