

給食・食育だより

第4号

熊本支援学校

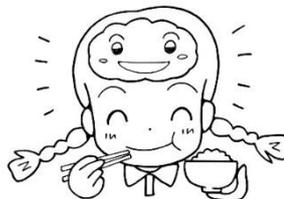
令和4年9月

新学期が始まりました。夏休み明けで生活のリズムが整わない人もいます。「早寝・早起き・朝ごはん」を実践しながら、日中元気に活動できるようにしていきましょう。給食では、夏バテ解消メニューや初秋の味覚を味わうメニューなど取り入れています。季節の食物を食べて、心も体も元気に過ごしましょう。

朝ごはんを食べると、こんなにいいことがあります！！
～4つのスイッチ・オンでげんきいっぱい～

あたまのスイッチ・オン

朝ごはんを食べると、寝ている間に下がっていた脳内の温度が上がり、活動的になります。午前中の勉強に集中できます。



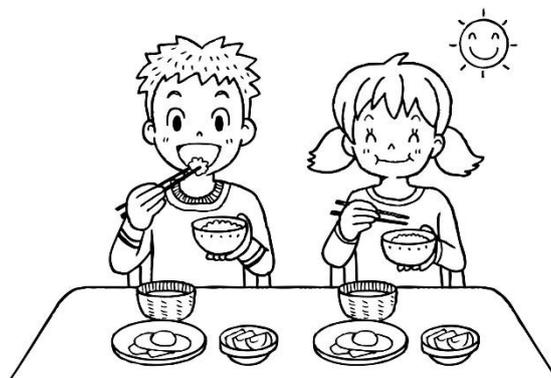
からだのスイッチ・オン

朝ごはんを食べると、体温が上がり、活動的になります。朝ごはんを食べないと、エネルギーが不足し、「疲れやすい」「だるい」「イライラする」など体調不良になる場合もあります。



おなかのスイッチ・オン

朝ごはんを食べると、胃腸の働きが活発になり排便をうながします。朝から排便習慣がつかると、すっきりした気持ちで登校できます。



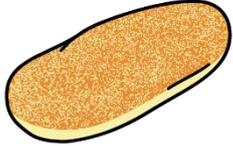
心のスイッチ・オン

朝ごはんを食べると、今日も一日をがんばろうという気持ちになります。味わって食べられるように、早めに起きて時間に余裕をもって食べることも大切です。

【おすすめレシピ】

保護者の方へ

* 9月の給食献立から子どもたちに人気のレシピを紹介します。

<p>【きなこ揚げパン】 4個分</p> <p><材料></p> <table><tr><td>・コッペパン</td><td>4個</td><td rowspan="6">}</td><td rowspan="6">A</td></tr><tr><td>・揚げ油</td><td>適量</td></tr><tr><td>・きなこ</td><td>30g</td></tr><tr><td>・黒糖</td><td>12g</td></tr><tr><td>・上白糖</td><td>12g</td></tr><tr><td>・食塩</td><td>0.5g</td></tr></table> 	・コッペパン	4個	}	A	・揚げ油	適量	・きなこ	30g	・黒糖	12g	・上白糖	12g	・食塩	0.5g	<p><作り方></p> <ol style="list-style-type: none">① きなこ、黒糖、上白糖、食塩はふるいにかけておく。② コッペパンは180℃に設定した油で、3分程度揚げる。菜箸などでパンを転がしながらまんべんなく揚げる。③ Aを平皿かバットに広げておき、揚げたパンの表面にきなこをまぶして完成。(たっぷり付けた方がおいしい) <p>※給食では、業務用のフライヤーで一回に20個ほどコッペパンを入れて、揚げていきます。パンの表面がカリッとなる頃合いで仕上げるのがおいしく作るポイントです。</p>
・コッペパン	4個	}			A										
・揚げ油	適量														
・きなこ	30g														
・黒糖	12g														
・上白糖	12g														
・食塩	0.5g														

<p>【さつまいものクリームシチュー】</p> <p>4人分</p> <p><材料></p> <table><tr><td>・鶏もも肉(小間)</td><td>100g</td></tr><tr><td>・にんじん</td><td>150g</td></tr><tr><td>・さつまいも</td><td>60g</td></tr><tr><td>・たまねぎ</td><td>200g</td></tr><tr><td>・白菜</td><td>150g</td></tr><tr><td>・しめじ</td><td>40g</td></tr><tr><td>・有塩バター</td><td>大さじ1杯</td></tr><tr><td>・米粉</td><td>40g</td></tr><tr><td>・牛乳</td><td>350cc</td></tr><tr><td>・クッキングチーズ</td><td>20g</td></tr><tr><td>・食塩</td><td>2g</td></tr><tr><td>・コンソメ</td><td>6g</td></tr><tr><td>・こしょう</td><td>少々</td></tr><tr><td>・水</td><td>400cc</td></tr></table> <p>※ブロッコリーやパセリ…お好みで</p> 	・鶏もも肉(小間)	100g	・にんじん	150g	・さつまいも	60g	・たまねぎ	200g	・白菜	150g	・しめじ	40g	・有塩バター	大さじ1杯	・米粉	40g	・牛乳	350cc	・クッキングチーズ	20g	・食塩	2g	・コンソメ	6g	・こしょう	少々	・水	400cc	<ol style="list-style-type: none">① にんじん厚さ1cm ちょう切り、さつまいも厚さ1.5cm ちょう切り、たまねぎ1cm幅スライス、白菜、しめじは食べやすい大きさに切る。② 深型のフライパンか鍋にバターを熱し、たまねぎを炒め、透き通ってきたら鶏肉、にんじんの順に入れて炒める。③ 食塩を1/3量入れて、軽く炒める。④ 水を400cc入れて、蓋をし中火で煮る。途中でアクを取る。⑤ さつまいも、白菜、しめじを加えて煮る。⑥ さつまいもに竹串が刺さる程度火が通ったら、米粉を溶いた牛乳を加え、ヘラでよくかき混ぜながら、加熱する。⑦ とろみがついてきたら、残りの食塩、コンソメ、チーズを入れ、味を調える。⑧ 最後に、彩りよく別湯でしたブロッコリーやに刻みパセリをトッピングしても良い。 <p>※さつまいもが甘くておいしく、秋を感じられるシチューです。</p> <p>※小麦粉の代わりに米粉を使います。牛乳から豆乳に代えても作れます。</p>
・鶏もも肉(小間)	100g																												
・にんじん	150g																												
・さつまいも	60g																												
・たまねぎ	200g																												
・白菜	150g																												
・しめじ	40g																												
・有塩バター	大さじ1杯																												
・米粉	40g																												
・牛乳	350cc																												
・クッキングチーズ	20g																												
・食塩	2g																												
・コンソメ	6g																												
・こしょう	少々																												
・水	400cc																												