

# 給食だより

2010

## 9月

三島市教育研究会  
学校給食班

家の人と読んでください

9月の栄養目標 規則正しい生活をしよう

みなさんは、毎日朝食を食べていますか？ 朝食は1日のうちでも一番大切な食事です。朝食を食べることで私たちの体と脳は目覚めます。下の表であなたの朝食をチェックしてみましょう。



### あなたの朝食をチェック!

(○・×で答えてください)  
\*家族みんなチェックしてみよう。

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 朝、起きたときに食欲がある。       | <input type="checkbox"/> 会話のある食事を心掛けている。 |
| <input type="checkbox"/> 朝食は必ずとっている。          | <input type="checkbox"/> ゆっくりよくかんで食べる。   |
| <input type="checkbox"/> 朝食は決まった時間にとっている。     | <input type="checkbox"/> 毎日、お通じがある。      |
| <input type="checkbox"/> 主食はご飯を食べている。         |  |
| <input type="checkbox"/> バランスを考えたメニューを心掛けている。 |  |
| <input type="checkbox"/> メニューのバリエーションが豊富である。  |  |
| <input type="checkbox"/> 家族と一緒に食べるのが多い。       |  |

- 判定 ○が0~4: 朝食の大切さを見直して。  
○が5~8: 栄養のバランスを再チェック。  
○が9~10: ほぼ完璧、この調子で続けて。



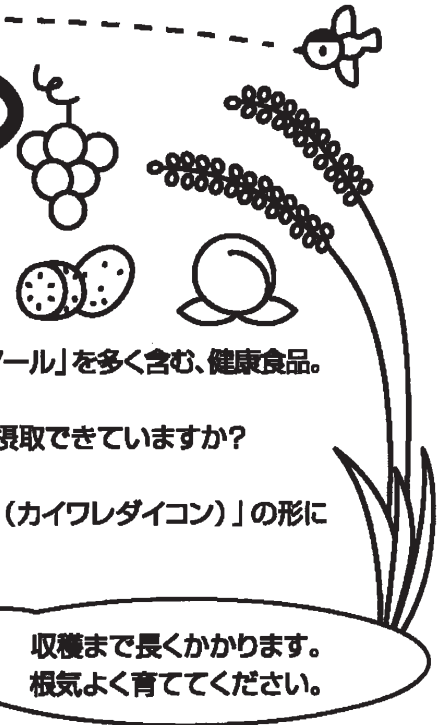
### 朝食作りに子供も参加しよう



かんたんな「目玉焼き」や「みそしる」などを家の人といっしょに作ってみましょう。実際に自分が朝食を作ることで、おいしく朝ごはんを食べることができます。



## 9 September



- 1日/キウイの日  
「9と1」のころ合わせから。
- 6日/クロマメの日  
クロマメは、体に良い「ポリフェノール」を多く含む、健康食品。
- 15日/ヒジキの日  
栄養豊富なヒジキ、ふだんから摂取できていますか？
- 18日/かいわれ大根の日  
「18」の1を横に倒すと、「-8(カイワレダイコン)」の形になりますね。

タマネギの作つけ期

収穫まで長くかかります。  
根気よく育ててください。

### 献立紹介 かぼちゃのそぼろに

<材料 4人分>

|           |       |
|-----------|-------|
| 揚げ油       | 適量    |
| かぼちゃ      | 1/4個  |
| 古根(すりおろす) | 1かけ   |
| 鶏ひき肉      | 100g  |
| だし汁       | 50cc  |
| 砂糖        | 大さじ1  |
| 醤油        | 大さじ1強 |
| 酒         | 小さじ1  |
| みりん       | 小さじ2  |

<作り方>

|        |      |
|--------|------|
| でんぷん   | 小さじ1 |
| 溶き水    | 適量   |
| さやいんげん | 5本   |

- ①2cm角に切ったかぼちゃを油で揚げる。
- ②調味量とだし汁をなべにかけ、古根とひき肉を入れほぐす。
- ③味を整えたら、①を加え水溶きでんぷんを入れる。
- ④いろいろに下茹でしたさやいんげんを加える

