



給食だより



令和4年 9月
みくまの支援学校

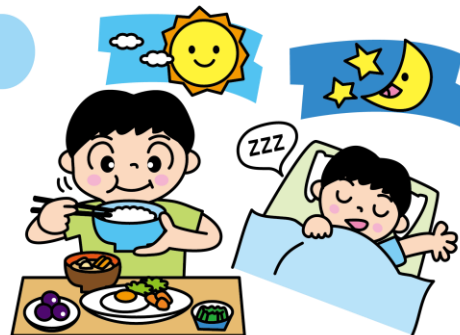


～レシピ紹介～



夏の疲れを吹き飛ばそう!

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかり取る心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。



疲労回復には、ビタミンB1!

ビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。



ビタミンB1を多く含む食品

アリシンを含む食品

十五夜と行事食

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことで(現在の暦では9月～10月初旬ごろ)。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。



2022年の十五夜は9月10日です。

9/10は土曜日なので、給食では9/9(金)にお月見メニューが登場します。ごはん・鶏の照り焼き・五目豆・月見汁(里芋入り)・お月見デザート(ぶどうソースと生クリーム入りのお月さまのようなクレープ)です。季節を感じながら、味わって食べて下さい。

キーマカレー

材料 一人分

- ぶたミンチ・・・50g
- たまねぎ・・・80g
- にんじん・・・15g
- ピーマン・・・10g
- にんにく・・・0.5g
- しょうが・・・0.5g
- あぶら・・・1g
- しお・・・0.2g
- こしょう・・・0.02g
- カットトマト・・・30g
- カレールウ・・・30g
- みず・・・50g

作り方

- 野菜はすべてみじん切りにする
- 油で、にんにく・しょうがを炒める
- ぶたミンチ・野菜を加え、火が通ったら、しお・こしょうで味付けをする
- 水を入れ、ひと煮立ちしたら、カットトマト、カレールウを加える
- 焦げないように、弱火でゆっくり混ぜ合わせたら完成です。

※カレールウ、水の量は好みで調整して下さい

7/27(水)、高等部の登校日に登場したメニューです。
この日の残食はなんと、ほぼゼロでした!
一人の生徒が「この給食が嫌いな人はいないと思います…」と声を掛けてくれ、とても嬉しかったです。
カットトマトの代わりにケチャップでも代用できます。野菜もコーン・パプリカ・なすなどを入れると彩りがさらに良くなります。ぜひ、ご家庭でお試し下さい!

9/1 防災の日 食の備えは万全ですか?

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。また、新型コロナウイルスなどの感染症流行によって、外出ができなくなる場合があります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。

家庭備蓄は「ローリングストック」で!

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。

