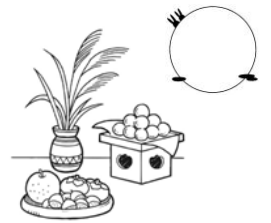


給食だより



※お子さんと一緒に読んでください。

8・9月の給食目標：規則正しい食事をしよう

みなさん、夏休みはやりたいことをめいっぱいできましたか？朝ねぼうをしたり、朝ごはんを食べなかつたり、間食を食べすぎたり、夜ふかしをしたりしていませんか？自分の食生活をふりかえてみましょう。

いくつできていたかな？

四角□の中にチェックマーク☑を入れてみよう！

チェック！

- 朝・昼・夕、1日3食食べられた。
- 毎食、主食・主菜・副菜がそろっていた。
- 毎日だいたい決まった時間に食事ができた。
- 家族と同じ時間に、一緒に食事ができた。
- おやつは1日1回より少なかった。
- 夜食は食べなかった。



朝、昼、夕の3回の食事を決まった時間に食べることは、生活リズムを整える上でも大切なことです。特に1日のはじめの朝ごはんは、主食・主菜・副菜のそろった、はなまる朝ごはんをきちんと食べるようにしましょう。

新学期は、乱れた生活リズムを整えるチャンスです！朝ごはんも、給食も、夕ごはんもしっかり食べて、お休みモードだった体をシャキッと切りかえましょう！

南牧給食じまんの逸品！ その5～いわしのかばやき～

今月は、骨ごと食べられてカルシウムをたくさんとれる、いわしを使ったかば焼きを紹介します。あまからいたしでごはんがすすみ、どの青魚でもおいしく食べられるので、旬の魚を使ってかば焼きを作ってみてください。秋はさんまもオススメです。

いわしのかばやき 分量（4人分）

いわしの開き	4枚	①いわしに片栗粉を均等にまぶす。 ②なべに油を注いで十分に温度を上げ、①をカリッと揚げる。 ③タレをたっぷりかけて完成。 【タレ】 ①Aの調味料を合わせ、なべで煮詰める。 ②①の火を止め、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
かたくりこ片栗粉	適量	
サラダ油	適量	
さとう	約大さじ1・1/2	
こいくちしょうゆ	約大さじ1	
みりん	約大さじ1・1/2弱	
みす水	約240mL	
かたくりこ片栗粉	約2g	