

すくすく かまっ子 ぐんぐん ～食のおたより～

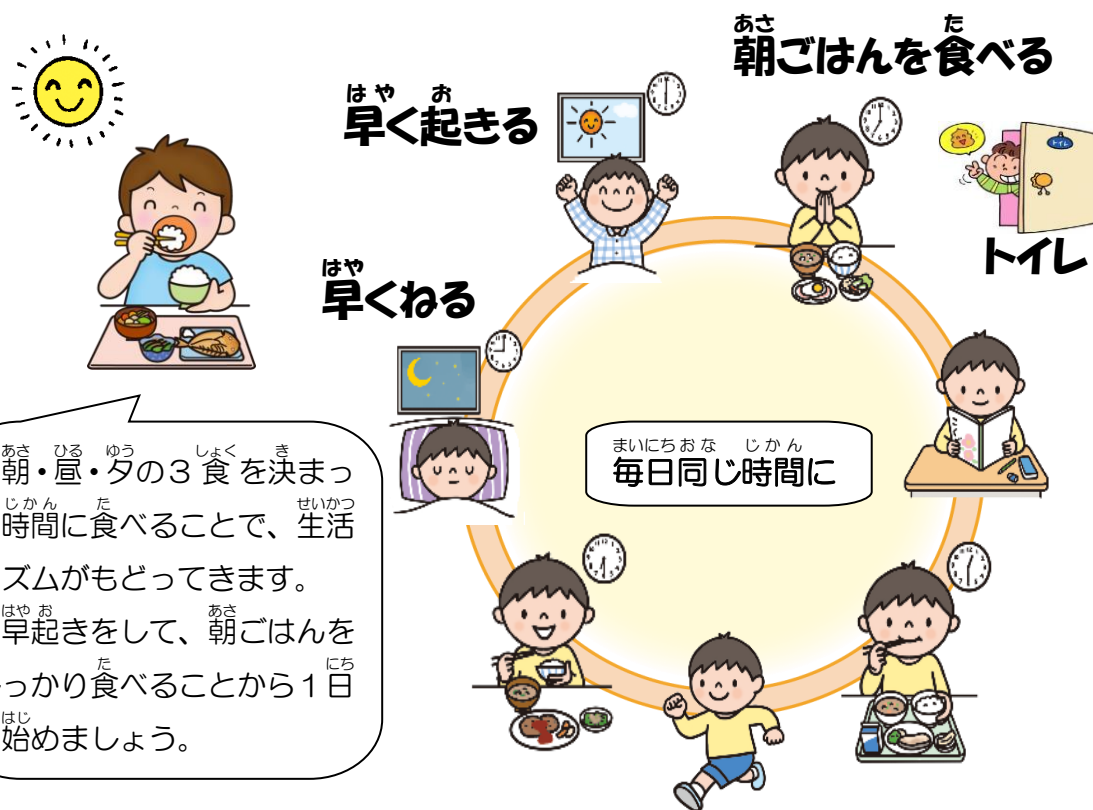
令和3年8,9月
No.5
作成：嘉麻市内
学校栄養士

2学期が始まりましたが、まだまだ暑い日が続きます。
早寝・早起きはもちろんのこと、栄養バランスのとれた食事を
1日3回、しっかり食べて元気に過ごしましょう。



1日の生活リズムをととのえよう！

元気な体をつくるためには、規則正しい生活を送り、1日の生活リズムをととのえることが大切です。生活リズムが乱れると、学習意欲や体力・気力の低下の要因にもなるといわれています。1日の生活リズムをととのえるためには、適度な運動・バランスよい食事・十分な休養及び睡眠をとることが大切です。



朝・昼・夜の3食を決まった時間に食べることで、生活リズムがもどってきます。
早起きをして、朝ごはんを
しっかり食べることから1日
を始めましょう。

はや 早ね・早起き・朝ごはん

こんげつ きゅうしょくもくひょう 今月の給食目標



9月：好き嫌いなく食べよう。

食べ物は働きによって3つの色のグループに分かれます。3つの色をバランスよく食べましょう！



豆腐入りマーボーなす

～給食レシピ紹介～

<材料 4人分>

豚ミンチ	120g
豆腐	1/2丁
なす	2本
にんじん	50g
干し椎茸	2枚
玉ねぎ	140g
ニラ	24g

にんにく	1かけ
しょうが	1かけ
油	小さじ1
みず	120cc
砂糖	大さじ1
酒	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
ケチャップ	小さじ1
赤みそ	大さじ1

オイスターソース	小さじ1
豆板醤	少々
ごま油	小さじ1
片栗粉	大さじ1
水	大さじ2

<作り方>

- 豆腐は2cm角切り、なすは乱切りし水にさらしておく。玉ねぎ、にんじんはあらみじん切り、ニラは3cmの長さに切る。にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- 干し椎茸は水で戻して石づきを取り、あらみじん切りにする。
- 豆腐は沸騰したお湯で温めるぐらいに軽くゆでる。
- フライパンに油を中火で熱し、にんにく、しょうがを炒める。香りが立ったら、豚ミンチ、にんじん、玉ねぎ、椎茸、なすの順に炒め、豆板醤を入れ更に炒める。
(辛さはお好みで、豆板醤の量を調整する。)
- 合わせた調味料を加えて豆腐を入れ、味がしみ込むまで2～3分煮る。
- 水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。

いつものマーボー豆腐になすを入れるだけでもOK

