

食育だより

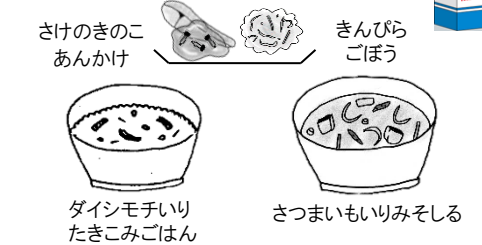
令和8年9月

◇ リクエスト献立の紹介 ◇

9/18



9/30



多度津町立多度津中学校

テーマは「旬を味わえ！いろいろ給食」です。みんなの好きな鶏肉のハーブ焼きを入れて、給食が盛り上がるようにしました。また、季節感ができるようにミネストローネに旬の冬瓜とズッキーニを入れました。さらに、彩りをもっとよくするために元気サラダと最後まで給食が楽しめるように旬のぶどうを入れました。

善通寺市立西部小学校

テーマは「実りの秋！ザクほく・とろ〜り・根菜ごはん」です。善通寺市を代表するダイシモチを使った炊き込みごはんとみんなが大好きなさつまいもを使ったみそ汁や秋の味覚のきのこを使ったさけのきのこあんかけを組み合わせました。ごぼうのザクザク感とさつまいものほくほく感、あんかけのとろ〜り感を味わってください。

学校給食レシピ



北海道「ざんぎ」

全国郷土料理めぐり献立です。鶏肉のからあげのことをザンギと呼びます。一般的なかからあげよりも味付けがしっかりしているのが特徴です。

材料（4人分）

- | | | |
|---|------------|---------|
| A | ・鶏むね肉 2cm角 | 200g |
| | ・こいくちしょうゆ | 小さじ 1/2 |
| | ・おろしにんにく | 小さじ 1/2 |
| | ・おろししょうが | 小さじ 1/2 |
| | ・こしょう | 少々 |
| | ・ウスターソース | 小さじ 1/2 |
| | ・酒 | 小さじ 1 |
| | ・片栗粉 | 大さじ 4 |
| | ・小麦粉 | 大さじ 2 |
| | ・揚げ油 | 適量 |

・お好みで
付け合わせの野菜 分量外

作り方

- ① 鶏肉をポリ袋に入れて、Aを全て加えてよくもみ込む。
- ② 片栗粉、小麦粉を混ぜ合わせ、①につけて揚げる。
- ③ 皿に②と付け合わせの野菜を盛りつける。

★鶏もも肉でもおいしくできます。



夏休みも終わり、2学期がスタートします。毎日を元気に過ごすためには、早寝・早起きをして、3食をしっかり食べて、生活リズムを整えることが大切です。

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう！

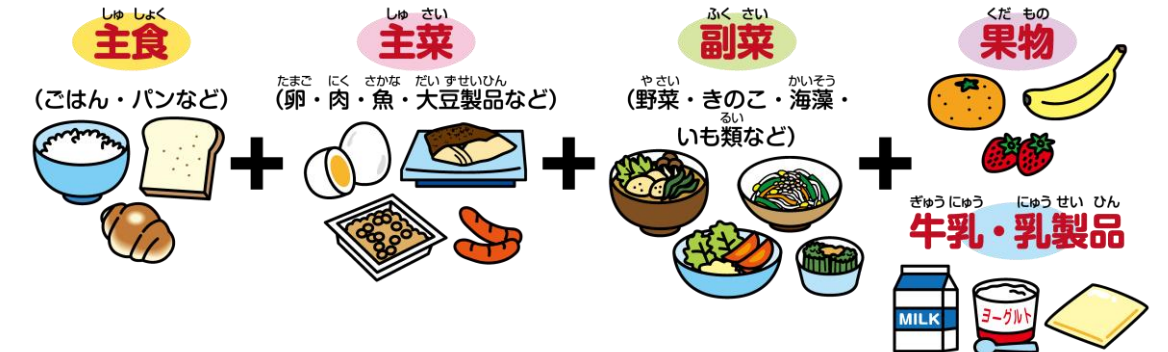
生活リズムを整えるために.....

夜は早めに寝る 朝起きたときに日光を浴びる 朝ごはんをよくかんで食べる



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

心と体が元気になる朝ごはん



主食・主菜・副菜をそろえると栄養バランスが整いやすくなります。令和6年度児童生徒の食生活実態調査でも、主食・主菜・副菜をそろえた朝ごはんを食べている人ほど、前向きな気持ちでいる結果がでています。主食だけでなく、主菜・副菜を意識して食べましょう。

さいがい災害にそなえましょう！



地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまったり、お店で商品が買えなくなったりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくことが大切です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。