いただきまーす！

担当
中伊豆給食センター
栄養教諭　青嶌

☆8、9月の給食のごあんない

8/30（金）　8／31のやさいにかけて、野菜たっぷりメニューです。
9/9（月）　重陽の節句（9/9）菊の花や季節のものを使ったメニューです！
9/12（木）　全国味の旅ツアー　in山形県　（芋煮）
9/13（金）　十五夜　（枝豆、秋刀魚、月見団子など）
9/19(木)　ラグビーW杯国際メニュー、ロシア(ピロシキ、ボルシチなど)
9/20（金）　ふるさと給食メニュー（市内統一。中伊豆産のさつまいもなど♪）
9/25（水）　運動会応援&おつかれさまメニュー（揚げパン）
9/27（金）　全国味の旅ツアー　in北海道　（スープカレー、ハスカップゼリーなど）

◆7月のふるさと食材(県内産まで) ※仕入れの状況により、変更になる場合があります。
米(伊豆市産含む)、ひじき(伊豆半島)、卵(中伊豆)、チンゲン菜(浜松市)、ツナフレーク(焼津港)
パン(県内産小麦50%以上使用)、大豆、じゃがいも、さつまいも(中伊豆)、みかん缶(県内)
豆腐、油揚げ(中伊豆産大豆使用)、干し椎茸(伊豆市)、豚肉(県内)、焼き豚(県内)など

おやつのとり方、自分はどうかな？

なつやすみの間は、おやつを食べるきかいが多かったですか？
おやつのしゅるいや食べるりょう、時間を考えないと、ゆうはんが食べられなくなったり、太りやすくなったりします。生活しゅうかん病の予防のためにも、おやつのとり方をふりかえってみましょう！

★おやつの目安・・・一日約200kcal

量を決めて、食べ過ぎないようにしましょう。
右の表を見てみよう。とりすぎていないかな？

★おやつの時間・・・決める

だらだら食べると、むらぐいや太りすぎ、虫歯の原因になります。たとえば、「午後３時」と時間を決めましょう。

★おやつの内容・・・栄養素を補えるように

「おやつ＝おかし」ではありません。３回の食事で取りきれない栄養素を補給する役割もあります。さとうや油、塩分が多いおやつばかり食べないようにしましょう。

おやつのエネルギー

クッキー１枚	：約50kcal
せんべい１枚	：約70kcal
ショートケーキ１こ	：約350kcal
ポテトチップス１袋	：約550kcal
いたチョコ１まい	：約400kcal
オレンジジュース	：約84kcal
コーラ１本	：約90kcal
りんご1/4カット	：約25kcal
ヨーグルト１こ	：約70kcal
やきいも	：約100kcal

担当:栄養教諭　青嶌

給食メニュー紹介

「ビビンバの具」

給食でもおなじみのメニューです。本場の味というより日本で食べやすいように考えられています。野菜がたくさん食べられます！

～材　料（4人分）～

ごま油・・・・・・・・・・4ｇ
豚肉（千切り）・・・・・180ｇ
(酒・・・・・・・・・・適量)
(しょうが・・・・・・・15g)
(しょうゆ・・・・・・・13g)
水煮ぜんまい・・・・・ 50g
○にんじん・・・・・・90ｇ
○もやし・・・・・・ 150g
○ほうれん草・・・・ 100g
▼酒・・・・・・・・・7.5ｇ
▼しょうゆ・・・・・・22ｇ
▼みりん・・・・・・・10ｇ
▼砂糖・・・・・・・・7.5g
▼豆板醤・・・・・・・適量
▼テンメンジャン・・・12ｇ
錦糸卵・・・・・・ 卵1個分
※卵は目玉焼きや温泉卵にしてもおいしいです！

～ 作 り 方 ～

①豚肉は千切りにして下の酒、しょうが、しょうゆで下味をつけておく。
②にんじんは千切り、ほうれん草は2cmはばに切っておく。
③○の野菜をゆでて水冷し、水気をしぼって冷やしておく。
④肉の具を作ります。フライパンにごま油をひいて、下味をつけておいた肉をいためる。大体火が通ったら、ぜんまいを入れて火が通ったら完成。
⑤タレをつくります。▼の調味料を火にかけて砂糖が溶けたら火を止めてごまを入れます。辛さはお好みで調整してください。
※テンメンジャンの代わりに八丁味噌10ｇと砂糖12ｇでも代用できます。
⑥ごはん（分量外）を器によそい、肉の具、ゆで野菜、卵を盛り付けます。その上からタレをかけて完成です。

韓国の食器 ⇒

生活習慣病予防教室の写真から・・・

野菜レンジャーが働いて体の中をそうじしてくれる！

うゲー！ジュースってこんなにあまいの…

1回の食事でこれくらい食べよう！

(約100g)

食育マンガ　ビタリル

中伊豆給食センター配送校のステキなところしょうかい♡

第1回・・ 修善寺小学校ほけん委員会

校章の葉は"桂"の葉だそうです。かつら

毎日の給食ホワイトボード、更新中!!です。

中伊豆給食センターから車で約20分。修善寺小学校があります。クラスに行ってお話をして、職員室で給食を食べた後、配膳室前のホワイトボードに向かうと…修小の委員の子が次の日の給食メニューと食材の色分けをしてくれています。ここを通るたびに給食メニューをチェックできて、楽しみになりますね。修小給食委員さん、ありがとうございます♡

★毎日、どのグループも給食で食べられるよう献立を考えていますよ!! 気づいたかな？★

今月のつぶやき

因島大橋…

みなさん、夏休みはどのように過ごされましたか？私も夏休みをいただいて、同期の友達が今住んでいる愛媛県へ発上陸してきました!!（途中のしまなみ海道、最高でした!!）そして、郷土料理の鯛めし、鍋やきうどんなど食べてきました～！鯛めしのレシピももらったので、いつかできるといいです♡

サイダード　レモン