



日曜	こんだてめい 		ちやしくくなるもの	からだのちようしをととのえるもの	ねつやちからになるもの	エネルギー (Kcal) たばく (g)
26金	ドライカレー 	やさいスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく たいす とりにく ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム グリンピース パセリ キャベツ	こめ こむぎこ じゃがいも あぶら	691 27.3
29月	ごはん 	とりにくのバーベキューソース キャベツのみそしる きゅうりのそくせきづけ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	りんご ねぎ しょうが にんにく キャベツ たまねぎ こまつな きゅうり	こめ あぶら さとう こまあぶら かたくりこ	625 23.4
30火	ちくさうどん 	みそポテト きよほう (2こ)	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ みそ	にんじん たけのこ なす ほししいちけ ねぎ こまつな きよほう	じごなうどん こむぎこ さとう あぶら	649 22.9
31水	スタミナどん 	はるさめサラダ なし	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし ピーマン なし キャベツ チンゲンサイ だいずもやし にら	こめ あぶら さとう はるさめ こまあぶら ドレッシング	594 25.0

※材料入荷の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。《4回》

今月の旬の食材◇なし・きゅうり・ねぎ◇ 今月の飯能産◇じゃがいも(双柳応援団農場産)・ねぎ・なす・ピーマン・たまご◇

## 8月 給食だより

夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気にすごすには、早起き、早寝をして、3食をしっかりと食べて、生活リズムをととのえることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



### 生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

#### 早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

#### 早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

#### 朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

### 献立紹介

秩父地方の郷土食「みそポテト」を給食用にアレンジしました。

#### 「みそポテト」

- 材料 (5人分)
- じゃがいも 350~400g
  - 小麦粉 40g
  - 水 適量 (大さじ2~3程度)
  - 揚げ油
  - 赤みそ 30g (大さじ2弱)
  - しょうゆ 5g (小さじ1弱)
  - みりん 8g (小さじ1強)
  - 砂糖 20g (大さじ2強)
  - 水 様子みて

#### 《作り方》

- ① じゃがいもは一口大に切り、固めに蒸します。(又は少しレンジにかけます)
- ② 小麦粉を水でといて、天ぷら衣くらいの固さの生地を作ります。
- ③ じゃがいもに衣をつけて、約170℃の油でカリッとするまで揚げます。
- ④ タシの材料を鍋に入れて、砂糖がとけるまでよくかきまぜながら火にかけ、タシを作ります。(タシが固い場合は、水を少量加えて下さい。)
- ⑤ 揚げたじゃがいもにタシをかけて食べて下さい。

