

9月の給食だより

平成 30 年 9 月

富士宮市立学校給食センター

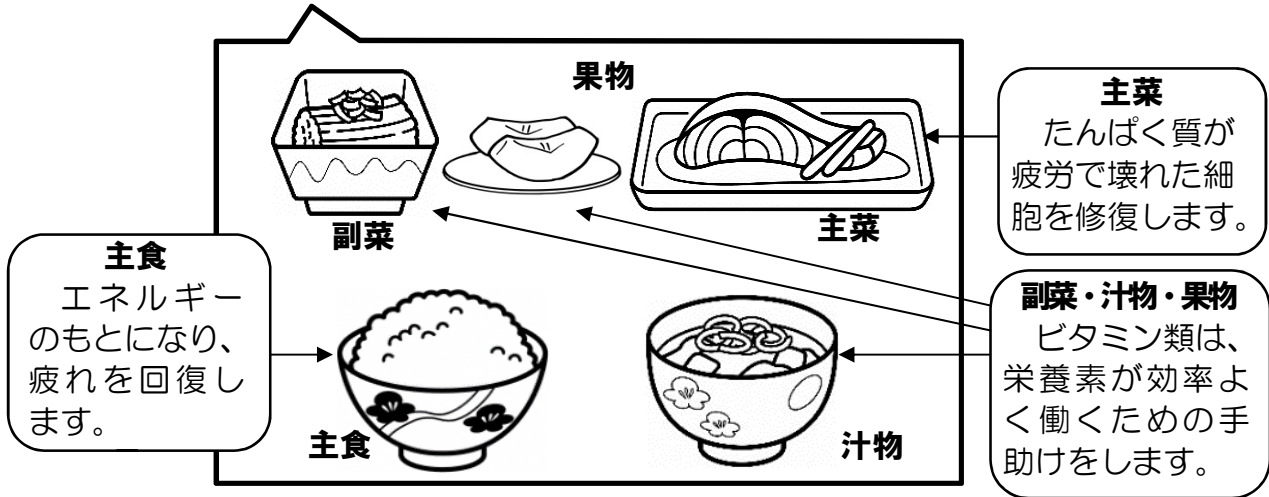
いよいよ2学期がスタートしました。暦の上では既に秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。夏の疲れをとり、勉強や運動を元気いっぱいに取り組むために、朝ごはんをきちんと食べて登校し、給食も残さず食べて体調を整えるよう心がけましょう。

規則正しい生活で夏の疲れをとろう！

バランスのよい食事

適度な運動

質のよい睡眠

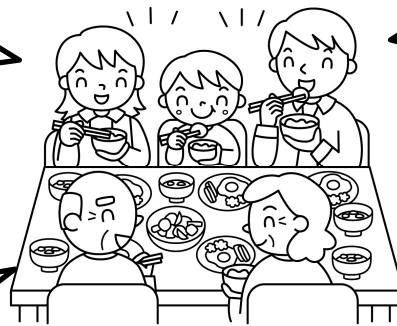


大切です朝ごはん！

みんなで食べるよさについて

会話の内容や食べる量等で、その日の体調や気持ちの変化にも気付くことができます。

気持ちよく、一日をスタートさせることができます。



食欲がない朝でも、会話が弾むことで、楽しくおいしく食べることができます。

好きなものばかり食べるのではなく、3色バランスよく食べる大切さを伝えることができます。

起きる時間をそろえるなどして、みんなで過ごす時間をつくりましょう。

給食レシピの紹介～切り干し大根サラダ～


【材料 -4人分-】

- ・切り干し大根・・・20g
- ・きゅうり・・・1/3本
- ・にんじん・・・1/5本
- ・ツナ・・・ツナ缶 1/3
- ・お好きなドレッシングやマヨネーズ等・・・大さじ1

切り干し大根を手軽に食べる事ができるレシピです。

【作り方】

- ① にんじん、きゅうりは千切りにする。
- ② 切り干し大根は、食べやすい大きさにカットし、沸騰した湯で茹でながら戻す。
ポイント：茹でることで切り干し大根特有の香りも気にならなくなります。
- ③ 切り干し大根は水で冷やし、水分をしっかりきる。
- ④ 全ての材料を混ぜ、最後にドレッシング等で味付けをする。

切る手間がはぶけて、栄養たっぷり！
 切り干し大根