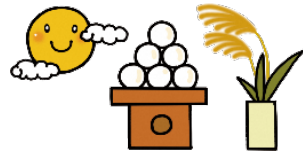




9月給食だより

令和6年8月27日
高岡市立国吉義務教育学校

2学期に入っても、暑い日がしばらく続きそうです。夏の暑さの影響で、体調を崩しがちになっていませんか。早寝・早起き・しっかり朝ごはん、体調を整えて、元気に学校生活を送れるようにしましょう。



生活リズムを整えて、元気な体をつくろう

★次のことに気を付け、生活リズムを整えて、元気な体をつくりましょう。

① 朝は決まった時間に起きる

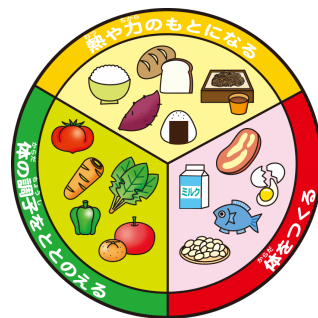


朝ごはんを食べる時間を考えて、余裕をもって起きましよう。

② 朝ごはんをしっかり食べる



赤、黄、緑の食べ物が入った朝ごはんを食べましょう。



③ 寝る直前や食事の直前に間食しない



食事をおいしく食べるためにも、おやつを食べる時間や量に気を付けましよう。

④ 夜ふかしをせず、決まった時間に寝る



早めに寝て、一日の疲れをとりましよう。次の日の朝、気持ちよく起きることが出来ます。

給食レシピ紹介

★かぼちやのみそ汁★ (9/11の献立より)

<材料 (4人分)>

- ・かぼちや 120g
- ・たまねぎ 1/2個
- ・油揚げ 40g
- ・しめじ 40g
- ・ねぎ 1/3本
- ・煮干し 10g
- ・みそ 35g
- ・水 4カップ



旬のかぼちやと、たまねぎの甘みがおいしいみそ汁です。かぼちやは煮くずれしやすいので、加熱しすぎに注意です。

<作り方>

- ① 鍋に煮干しだしをとる。
- ② かぼちやと玉ねぎは8mmのスライス、油揚げは幅1cmの短冊切りにする。
- ③ ①にたまねぎ、かぼちや、しめじ、油揚げの順に入れて煮る。
- ④ 野菜に火が通ったら、みそ、ねぎを加え、ひと煮立ちしたらできあがり。

朝ごはんレシピ紹介

～高岡市公式クックパッド「高岡にここキッチン」より～

★かみかみ昆布おにぎり★

<材料 (1人分)>

- ・ごはん 200g
- ・かつお節 3g
- ・しらす 30g
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・ゆで枝豆 30g (皮から出したもの)



しらす入りで、不足しがちなカルシウムがとれます。かつお節で旨味と香りがアップ!

<作り方>

- ① ボウルにかつお節、しらす、しょうゆを入れて、しゃもじでよく混ぜる。かつお節全体にしょうゆがしみこむまで混ぜる。
- ② ①に、ごはんを加えて混ぜる。
- ③ ②に、枝豆を加えて混ぜる。
- ④ おにぎりを作る。



↑ ↑ ↑
高岡にここキッチン
QRコード