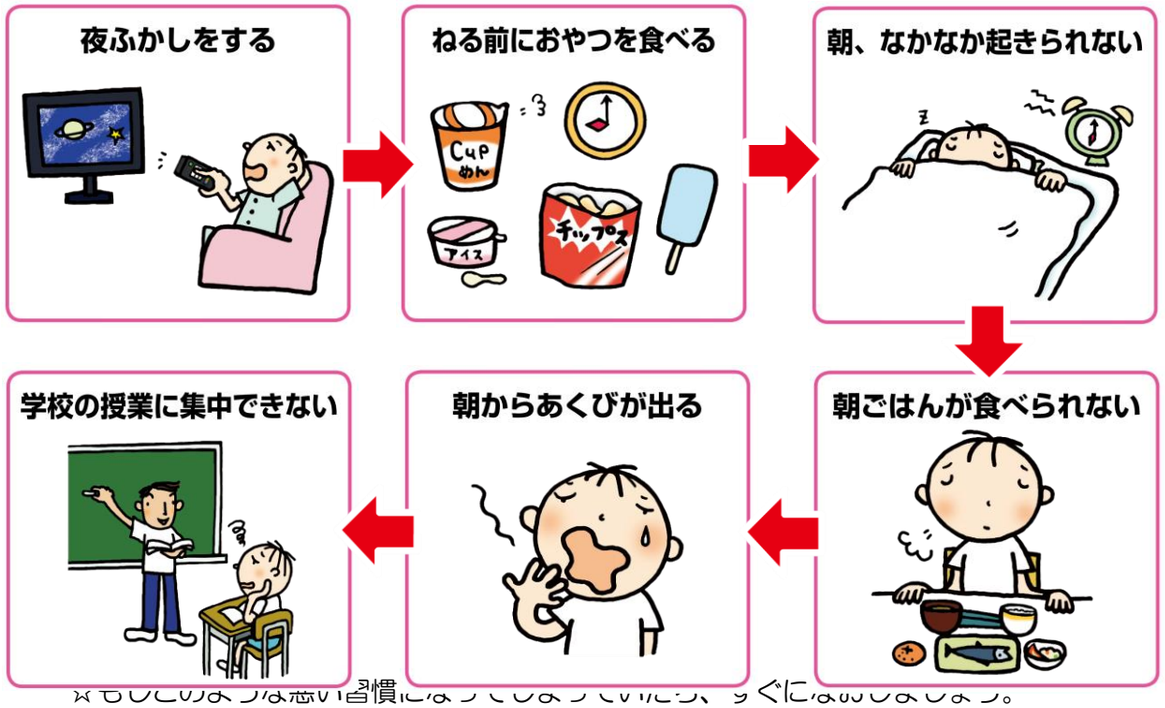
☆毎月１９日は食育の日☆

きゅうしょくだより 9月

２学期が始まりました。しばらくは暑い日が続きそうです。朝、昼、夕の３食をしっかり食べ、「早寝、早起き」など生活のリズムを整え、元気に学校生活を再スタートしましょう。

生活のリズムは規則正しい食生活から！



☆もしこのような悪い習慣になってしまっていたら、すぐになおしましょう。

規則正しい生活にもどす秘けつは、規則正しい食生活です！

朝、昼、夕の３食を決まった時間に食べることで、生活にリズムがもどってきます。早速、早起きして朝ごはんをしっかり食べることから始めてみましょう。

作ってみませんか

いなかうどん

秋なすを使ったみそ味のうどんです。

［材料］４人分

うどん	４人分
豚肉	８０g
にんじん	４０g
たまねぎ	１００g
なす	１００g
干ししいたけ	2g
ねぎ	２０g
油揚げ	２０g
みそ	４０g
しょうゆ	２０g
酒･みりん	各５ｇ
だし汁	適量

［作り方］

①豚肉は一口大、にんじん、なすはいちょう切り、玉ねぎは薄切り、ねぎは小口切り、油揚げは短冊切りにする。
干ししいたけは戻して、薄切りにする。

②だし汁に豚肉をほぐしながら入れ、火が通ったら、にんじん、たまねぎ、干ししいたけを入れて煮る。

③にんじんが柔らかくなったら、油揚げ、なすを入れる。

④なすがしんなりしたら、ねぎを入れ、調味料で味付けをする。

＊つけ汁用の作り方です。

食生活をよくする合言葉

『ま･ご･わ･や･さ･し･い』

ま

まめで元気に過ごすためには欠かせないもの、それは大豆など豆のパワー！

ご

ゴーゴー、開け、ごま！小さな粒に秘められた大きな力を活用しよう！

わ

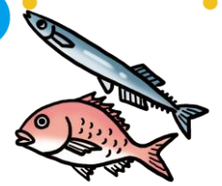
若さのもと、わかめ。こんぶ、ひじきなどの海藻は海からの贈り物！

長寿の国、日本。
日本食によく使われている食べ物のよさを知りましょう。

や

やっぱり野菜。健康づくりには欠かせません。１食あたり生で両手いっぱい（およそ 120g）が目安です。

さ



サラサラ血液！魚のあぶらは長寿へのヘルシーパスポート！

し

知ってました？　しいたけ、きのこはうま味の宝庫。こんぶ、かつお節とも相乗効果。

い

いいね～、いも類。ビタミンＣや食物繊維も多くてヘルシー！

7月11日に実施した、学校給食用食材の放射性物質測定検査につきましては、花園学校給食センターから提出した食材（鶏肉）からは、放射性物質は検出されませんでしたので、お知らせいたします。