

# 給食だより



※令和4年度2・3学期間は給食費が無償になりますので口座振替はございません。

## 【朝ごはんを食べよう】

長期休暇明けは眠気やだるさを感じるなど体の不調が起こりやすくなります。夏休み期間中『早寝・早起き・朝ごはん』の生活を実践できていましたか？朝ごはんの大切さについて改めて確認しましょう！

朝ごはんを食べると



## 朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

## 【9月の献立について】

### ●おおいた県産品給食● …ごはん・牛乳・赤魚のゆず風味・地鶏ごぼう汁・胚芽ふりかけ

冠地鶏を大分県より無償提供していただきました。赤魚のゆず風味には宇佐市産のゆず果汁、櫛野農園さんの「ゆずティ」を使用しています。大分のおいしい食材を給食でいただきますよう！

### ●お月見献立● …ごはん(少なめ)・牛乳・うさぎ型ハンバーグ・お月見スープ・うさぎちゃんゼリー

9月10日は「十五夜」です。お月様をイメージした黄色のまんまとしたかぼちゃもちの入ったスープやお月見のデザートをつけています。当日はきれいな月を眺めることができますといいですね・・・

### ●ふるさと給食・うま塩給食● …ごはん・牛乳・鶏肉のかぼす風味・塩こうじスープ

大分県では「うま味」を持つ食材を「上手く」利用した「美味しい」塩分控えめのメニュー「うま塩給食」を推進しています。塩こうじスープは、肉に塩こうじで下味をつけることで肉のうま味を引き出した料理です。鶏肉のかぼす風味はかぼす果汁の酸味を利用することで塩分控えめに仕上げています。また今月の「ふるさと給食」のふるさと食材(宇佐市産の食材)は「かぼす」です。

### ●野菜たっぷり給食● …まあるいパン・牛乳・コロコロサラダ・野菜たっぷり豆乳シチュー・ジャム

野菜を150g以上使った給食を「野菜たっぷり給食」と言います。野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれていて、体調をととのえてくれます。野菜を食べて健康な体を手に入れよう！



給食レシピ

うま塩メニュー♪

## 鶏肉のかぼす風味



### 【材料】(4人分)

- ・鶏むね肉……………200g
- ・塩こしょう……………少々
- ・片栗粉……………適量
- ・揚げ油……………適量
- (かぼす風味のたれ)
- ・砂糖……………大さじ1(10g)
- ・薄口しょうゆ……………大さじ2/3(10g)
- ・かぼす果汁……………大さじ2/3(10g)
- ・水……………大さじ1

### …MEMO…

- ※たれは重量比で砂糖:薄口しょうゆ:かぼす果汁=1:1:1
- ※鶏肉を少し多めの油をしいたフライパンで揚げ焼きにし、キッチンペーパーで余分な油をのぞき調味料で味付ける方法でも◎

### 【作り方】

- ① 鶏肉は一口大に切って塩こしょうで下味をつける。
- ② 片栗粉をまぶして油で揚げる。(目安:180℃4分程度)
- ③ フライパンに「かぼす風味のたれ」の調味料を入れてひと煮立たせ②の鶏肉を入れて煮からめる。

- 🍷 うま塩
- 🍷 さっぱり
- 🍷 おけ控えめを目指す



宇佐市健康キャラクター ぎんちゃん