



生活リズムを整えよう！



起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりと眠ることができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりを行い、無理をしないようにしましょう。

献立紹介

防災給食

5年保存できる備蓄カレーの賞味期限が今年度末に切れるので、9月1日の防災の日に合わせて給食で提供します。さらに、非常食としての役割もあるクッキーもつきます。なめらかなくちどけで水がないときでも食べやすいのが特徴です。防災意識を高めましょう。

ふるさと給食(かぼす)



鶏肉のかぼす風味

宇佐市産のかぼす果汁をたっぷりと使用しました。揚げた鶏肉にかぼす果汁を入れて作ったかぼす風味のたれをからめています。

おつきみメニュー

今年の十五夜は9月29日(金)です。お月見をイメージしたおかずやデザートが登場します。

ジビエ給食



ジビエマーボー豆腐

ジビエとは、狩猟で獲た野生鳥獣の食肉のことで、今回はイノシシ肉のミンチを使用します。しっかりと血抜き処理がされているため、くさみがほとんどありません。

うま塩給食

肉じゃがのカレー風味

大分県では「旨み」を持つ食材を「上手く」活用した「美味しい」塩分控えめのメニュー「うま塩メニュー」を推進しています。肉じゃがのカレー風味は、カレー粉をうまく活用することで、塩分を控えています。



給食レシピ

【材料】(10人分)

・ちりめんいりこ	60g
・けずり節粉	18g
・三温糖	大さじ3弱
・こいくちしょうゆ	大さじ1/2
・穀物酢	大さじ1/2
・本みりん	小さじ1/2
・いりごま	15g
・すりごま	15g
・塩昆布	15g

【作り方】

- ① ちりめんいりこことけずり節粉は空煎りし取り出す
- ② フライパンに調味料をすべて入れ煮立て①を入れて味をからめる
- ③ 仕上げにごまと塩昆布を加えよく混ぜる

ちりめんいりこの代わりに
干シアミでもおいしくいただけます

