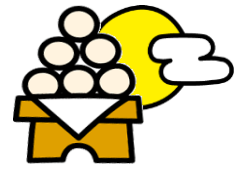


# 9月 給食だより



長い夏休みが終わり、2学期の始まりです。夏休みの間に生活リズムがくずれていませんか。朝夕は過ごしやすくなりましたが、暑さはもうしばらく続きそうです。早寝早起き朝ごはんを心がけて、2学期も元気に過ごしましょう。

## 「早寝早起き 朝ごはん！」



子どもたちが元気な毎日過ごすためには、「運動・睡眠・食事」のバランスが大切です。そのためには生活習慣を整えることがポイントで、そのベースとなるのが『早寝・早起き・朝ごはん』。今回はその朝ごはんの役割を紹介しましょう。

### 朝食の役割



1. 脳が活性化される（主食）
2. 体温があがる（主菜）
3. 腸が元気に動く（副菜）
4. 水分補給（汁物）

### スペシャルな朝食



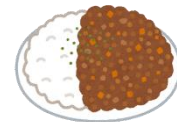
【主食＋主菜＋副菜＋汁物】

朝食は豪華でなくてもいいのです！『簡単で栄養バランスがいい！』ことがポイントです。主食となるごはんやパン、おかず（納豆、卵、豆腐、ウインナーなど）と副菜は手軽に食べられるトマトやフルーツがあれば OK です。また、みそ汁やスープの具に野菜やベーコンなどを入れて1品にまとめてもバランスがとれます。パンにハム・チーズや野菜を挟んで食べるのも手軽でいいですね。



### 給食レシピ

## キーマカレー



ごぼうの香りが食欲をそそりますよ！もちろんナスやトマトを入れてもおいしいです！

#### 材料（4人分）

合挽き肉・・・200g  
人参・・・・・・中1/2本  
玉ねぎ・・・・中1と1/2個  
ごぼう・・・・中1本  
じゃがいも・・・1個  
ピーマン・・・2個  
サラダ油・・・適量  
にんにく・・・・1かけ  
しょうが・・・・1かけ

コンソメ(顆粒)・・・小さじ2 カレー粉・・・・・・小さじ2  
ウスターソース・・・大さじ2 トマトケチャップ・・・大さじ2  
塩・こしょう・・・少々

#### 作り方

- ① ごぼうとじゃがいもは7ミリの角切り、他はすべてみじん切りにする。
- ② サラダ油、にんにく、しょうがを弱火で香りがでるまで炒める。
- ③ 人参、玉ねぎ、なすを順に加え、しんなりするまで炒める。
- ④ 挽き肉を入れ色が変わったらピーマンを加える。
- ⑤ 調味料を加えて少し煮詰めてから塩・こしょうで味をととのえる。  
(水分が少ないようなら水を 50ml 加えてもよい。)
- ⑥ 温かいごはんに盛り付けてできあがり！