

8・9給食たより

平成30年8月27日
塩竈市立月見ヶ丘小学校

月



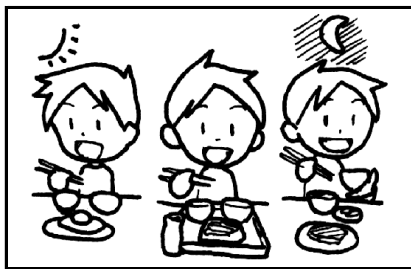
【ホームページで給食の紹介をしています。毎回更新していますので、ぜひご覧ください。『月見小』で検索できます。】

厳しい暑さもようやく一段落でしょうか。これから勉強にも運動にも気持ちのよい季節を迎えます。
天高く馬肥ゆる秋。さわやかな季節を楽しむために、体調を整え、元気に過ごしましょう。

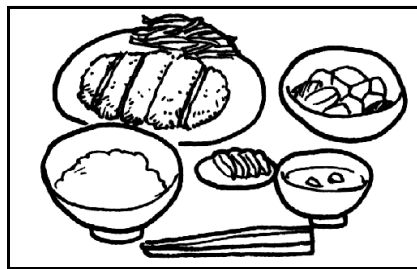
・∴∴∴∴∴ 1日に30種類の食品を！ ∴∴∴∴∴

丈夫な体で元気に過ごすには、必要な栄養を過不足なくとることが大切です。1日に30種類の食品をとるように心掛けましょう。自然と栄養素のバランスが整います。

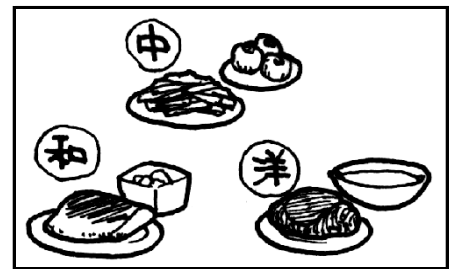
そのために、次のことを参考にしてください。



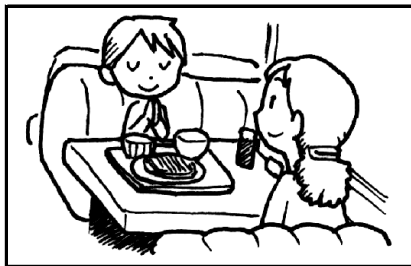
1日3食、しっかり食べる。



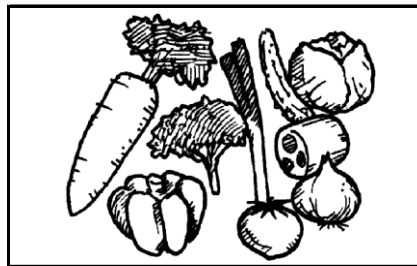
主食・主菜・副菜(汁物)をそろえる。



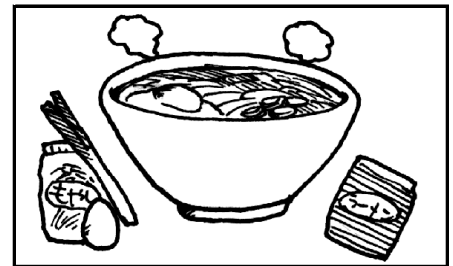
バラエティーに富んだ献立にする。



外出するときは、様々な食材が使われた料理を選ぶ。



野菜は、種類を多く使う。



加工食品を利用するときは、食材を加えて一工夫する。

食べましょう！朝ごはん！！

塩竈市学校給食栄養士会では、今年度毎月朝食レシピをご紹介します。

今月は、主食の「パン」のレシピです。ぬって、のせて、焼くだけで簡単に出来ます。休日にお子さんと一緒に作ってみても楽しいですね。

ピザトースト

- 材料
- 食パン 1枚
 - ピザ用ソース 大さじ1 (なければケチャップでも可)
 - スライスハム 1枚
 - スライスチーズ 1枚 (とろけるチーズがオススメ)
 - 好きな野菜(スライス) 適量

- 作り方
- ① 食パンにピザソースをぬる。
 - ② スライスハム、スライスチーズ、野菜をのせる。
 - ③ オーブントースターで約2分焼いて、完成。

<メモ>

- ・トースターで焼く時間は好みで調整してください。
- ・野菜のおすすめは玉葱、ピーマン、マッシュルーム、コーンなどがありますが、冷蔵庫にあるもので◎。

《塩竈市学校給食栄養士会》