

# 9月給食たより

令和 2年 9月  
岩沼西中学校

いよいよ2学期がスタートしました。夏の疲れや残暑に負けずがんばれるよう、夜はできるだけ早く寝るようにしてしっかり睡眠をとりましょう。そして、朝は必ず朝ごはんをとってから登校するようにして、生活リズムを整えることを心がけましょう。

## 朝ごはんをしっかり食べよう！

朝ごはんをおいしく食べるためには？



早寝早起きが基本



寝る前にはものを食べないよう心がける



翌日の学校の準備などは前日にしておく

### 理想的な朝ごはんは・・・

#### 温かい朝ごはんであること

パン食やシリアル食などは、温かいごはんとおみそ汁がつく和食に比べて、冷たい食事になりがちです。野菜たっぷりのスープなど温かい食事で体のウォームアップをしましょう。



#### 午前中の活動を支え、

#### スタミナを持続させる食品であること

脂肪を含む卵やチーズなどの食品は、スタミナを持続させるのに効果的です。野菜・果物も忘れずにとるようにしましょう。



⇒朝ごはんをおいしく食べるには、時間的にゆとりを持つことがいちばんのカギ！

## 作ってみませんか？ ☆鶏肉のチリソース☆



暑い時期にごはんが進む鶏肉のチリソースです。給食用の分量と材料なので、辛味等ご家庭でお好みに合わせて調整してください。

分量＜4人分＞

鶏むね肉小間 250g

でん粉 大2強 揚げ油 適量

(たれ)

油 適量 ねぎ(みじんぎり) 15g

おろしにんにく 2g

おろししょうが 4g

トウバンジャン 小さじ1

ケチャップ 大さじ5

清酒 小さじ2

上白糖 小さじ2 水 小さじ2

＜作り方＞

①鶏肉にでん粉をまぶし、中心にしっかり火が通るまでこんがり揚げる。

②チリソースを作る。油でねぎ・にんにく・しょうが・トウバンジャンをよく炒める。香ばしい香りがしてきたら、残りの調味料を加え、よく混ぜながらひと煮立ちさせる。

③ ②に①をいれて、鶏肉にソースをからめて出来上がり。

## 揚げもの機(フライヤー)が新しくなりました



夏休み中に、給食室で使用している揚げ物をする機械が新しくなりました。大量調理の給食づくりには欠かせない機械です。一度に1クラス分のフライなどの揚げ物を作ります。2学期からの給食を楽しみにしていただいくださいね。