

もっと！！給食だより⑭

給食についてもっと知っていただくために、給食メニューや調理の様子などを毎週紹介します！

9月1日（水）

- ・ミルク食パン・りんごジャム
- ・なすのミートソース焼き
- ・ブロッコリーとコーンの和風サラダ
- ・ベーコンとじゃがいものスープ
- ・牛乳



なすは夏から秋にかけてがおいしい、きれいな紫色が特徴の野菜です。つるんとした形が卵に似ていることから英語で「エッグプラント」、つまり卵の植物と言います。なすの紫色はナスニンという色の成分で、目の疲れを癒したり、血管をきれいにしたりします。

9月2日（火）

- ・ごはん・魚のセサミフライ
- ・梅かつおあえ
- ・野菜ときのこのみそ汁
- ・牛乳



食事は、好きなものばかり食べていたり、好きな食べ方ばかりしていると、栄養のバランスが崩れてしまいます。体が栄養不足になったり、逆に脂肪や糖分を取りすぎた食生活をしていると、病気にかかりやすくなったり、病気の治る時間が長くなったりすることになります。バランスの良い食事を心がけ、丈夫な体にしましょう。

9月3日（金）

- ・ポークカレー
- ・ひじきのサラダ
- ・アップルコンポート
- ・牛乳



鉄は、私たちの体の中で血液を作るもとになる栄養素です。鉄が足りないと貧血になり、頭がボーッとしたりやすくなったりします。鉄が多い食べ物には、小松菜・ほうれん草・ひじき・あさりなどがあります。鉄が多い食べ物をしっかり食べて、貧血を予防しましょう。

給食センターをのぞいてみよう！

9/1 なすのミートソース焼きを提供しました。なすが苦手な子でも「おいしい！」と食べてくれるメニューです。



まず、たまねぎと豚ひき肉を炒めます。そこになす、しめじを加えてさらに炒め、トマトペースト・ケチャップ・調味料を加えて少し煮込みます。

味がととのったら、ゆでておいたマカロニを加えて、具は完成です。

カップを並べて、具をひとつひとつ入れていきます。



ひとつひとつ丁寧にカップに入れます

230℃のオーブンで約10分焼き、こんがり焼き目がついたらできあがりです！



具材はすべて火が通っているので後はオーブンで焦げ目をつけるだけです

