にいみ~るだより

O O

NO.3 令和3年10月 新見市学校給食センター

朝晩は涼しくなり、すっかり萩らしくなってきましたね。この時期は日中との気温差があり、体調をくずしやすくなります。『栄養バランスのよい食事』、『適度な運動』、『十分な睡眠』を心がけ、心身ともに完気に過ごしましょう。

きゅうしょくは い そ う こ う

給食配送校が増えました!





- ★食数:約1,420食
- 新見第一中・新見南中 ★調理員も26人になりました!

にいみ~るの調理作業紹介



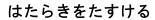
茛"について考えよう!

野菜には、ビタミンや無機質(カリウム、カルシウム、鉄など)、食物繊維が 多く含まれています。体内では、おもに体の調子をととのえる働きがあるので、 さまざまな野菜を食事に取り入れましょう。



~ 野菜のはたらき ~

☆病気を予防する ☆腸のそうじをする ☆赤や黄の食べ物の









はどれくらい食べたらいいの?

1日に必要な野菜の量は、約350gです。色の濃い野菜とその他の野菜を組み合わせて食べるよう にします。 論 食では1日の1/3の量がとれるよう献立を考えているので、残りは気の食事でとるよ うにしましょう。

1食でこれくらい食べましょう ~



生野菜の場合:両手1杯

(加熱した野菜:片手1杯)

⇒料理にすると…



★ゆでたり、蒸したりすると、かさが減ってたくさん食べることができますね。

9月のこんだてより

切干大根のソース炒め

【材料 4人分】

50g 豚もも肉 焼きそばソース 大さじ2 切干大根 20 g 塩・こしょう キャベツ 200g かつおぶし もやし 100g 青のり粉 にんじん 30 g ピーマン 30 g

滴量





少々

少々

少々

★切干大根を焼きそば風の味にすると子どもたちもよく 食べます。家にある野菜で工夫してもいいですね。

【作り方】

- ①切干大根を水でもどし、洗って、水気を軽く しぼる。
- ②野菜と豚肉は細切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、豚肉、にんじん、 キャベツ、切干大根、もやし、ピーマンを炒める。
- ④ソースと塩こしょうで味をととのえる。
- ⑤皿に盛り付け、青のり粉と かつおぶしをふりかける。



