

給食だより



夏休みも終わり学校がスタートしました。今年の夏は例年より暑かったですね。

さて、休み中の生活はいかがでしたか？規則正しい生活を送れた人も不規則になりがちだった人も生活のリズムをもう一度見直し、健康で快適な学校生活が送れるようにしましょう。

また、感染症や食中毒予防のために、引き続き手洗いやうがいをこまめにするなど、身の回りの衛生には十分気を付けましょう。

今月の給食目標

食生活の改善について考えてみましょう

塩分のとりすぎは、高血圧、脳卒中などの生活習慣病の引き金になりかねません。味覚は子どものときにつくられます。今からうす味に慣れていれば、健康維持にもつながります。

【うす味料理のコツ】

☆ 新鮮な食材を選ぶ

食材そのものの味でおいしく食べられるようにする。

☆ 酸味・香味の利用

ねぎ、しょうが、パセリなどの香味野菜は味を引き締めます。また、ゆず、レモンなどの酸味は味わいが増します。

☆ だしを濃いめに天然だしで

煮干し、かつお節、こんぶ、しいたけなどでだしを濃くとると、塩分が少なくてもおいしく食べられます。化学調味料は入れすぎに注意。

☆ 汁物は実たくさんに

みそ汁やスープは、うすすぎると物足りないので、汁を少なめにし、実たくさんにします。



塩竈の給食室へようこそ！



今月は、塩竈の「ふるさと給食」『かつおの南蛮漬け』をご紹介します。



材料（4人分）

かつお（切り身）50g 4切れ、おろししょうが 少々、
濃口醤油 大さじ2、片栗粉 大さじ1、
小麦粉 小さじ1/2、揚げ油 適量

★南蛮漬けの調味料★

ピーマン 10g、たまねぎ 20g、にんじん 10g、
濃口醤油 大さじ3、砂糖 大さじ1、穀物酢 大さじ2、
七味唐辛子 少々

作り方は
動画を見てね！



※「QRコード」は、(株)デンソーウェブの登録商標です。

