

きゅうしょくだよい

9月

名古屋市立上社小学校

夏休みが終わり、いよいよ2学期のスタートです。夏休み中に不規則な生活を送っていた人は、朝ごはんをしっかりと食べ、生活リズムをとりもどしましょう。



***** 9月のこんだてから *****

☆【特別献立】 姉妹友好都市の日(シドニー市)・・・18日(水)



プレーンロールパン・牛乳・オーストラリア風チキンカレー・魚のフリッター・パインゼリー

名古屋市は、1980年9月16日にオーストラリアのシドニー市と姉妹都市になりました。これを記念した特別献立です。

☆ ふるさと献立～ふるさと名古屋(愛知)の食べ物をしろう～

10日(火) 梅じそささみフライ…愛知県の特産物の「青じそ」を使います。

***** きゅうしょく *****

9月の給食のめあて「肉や魚についてしろう」

昔、日本では肉を日常的に食べる習慣がなく、魚を食べる人がほとんどでした。

しかし、近頃は、魚よりも肉を食べる人が増えています。

肉も魚もたんぱく質が多く、体をつくるもとになる食べ物ですが、魚には、人が健康を維持していく上で重要な栄養素が多く含まれています。記憶力をよくするドコサヘキサエン酸(DHA)、血液の流れをよくするエイコサペンタエン酸(EPA)などの健康によい脂は、魚介類だけに含まれ、体の中でとても大切な役割を果たしています。魚を積極的に食べ、健康な体をつくしましょう。



つく 作ってみましょう! きゅうしょくこんだて
まぐろのケチャップソース 24日(火)実施

おうちの方といっしょに読みましょう。

材 料〔中学年児童 4 人分〕	作 り 方
まぐろ・・・8切(200g) 白ワイン・・・小さじ1 片栗粉・・・25g 揚げ油・・・適量 砂糖・・・小さじ2 ソース・・・大さじ1弱 トマトケチャップ・・・大さじ1と1/2 水・・・大さじ2弱	① まぐろは白ワインをふり、片栗粉をまぶし、油で揚げる。 ② 水・砂糖・トマトケチャップ・ソースを煮立てる。 ③ ①に②をかけ1人2個とする。 まぐろの切り身は角切りでも作れます。 まぐろの赤身は、たんぱく質、EPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)を豊富に含んでいます。

