

きゅうしょくだより

9月

名古屋市立西城小学校

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。

***** 9月のきゅうしょくのため「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。

