

9月給食たより

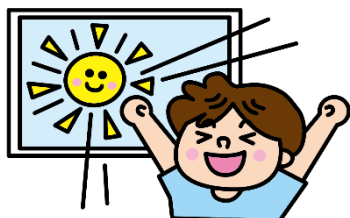
令和3年度

砺波市学校給食センター

生活リズムを整えよう!

長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりとお眠ることができ、生活リズムが整います。また、休みに室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。

1日を元気にスタートさせるには…



朝日を浴びよう

朝食を食べよう



トイレに行こう



行ってきまーす!

好きな給食メニュー ランキング発表!

1学期に、砺波市内の中学1年生を対象に、好きな給食メニューのアンケートをとりました。集計の結果をお知らせします。

主食 1位 ごはん 2位 あげパン 3位 わかめごはん	主菜 1位 とり肉の照り焼き 2位 鯖のみそホイル焼き 3位 グラタン	副菜 1位 ゆでブロッコリー 2位 春雨サラダ 3位 海藻サラダ
汁物 1位 みそ汁 2位 カレー 3位 キムチ汁	デザート 1位 ヨーグルト 2位 チルドパン 3位 キウイフルーツ	

今回のランキングは、2学期からの献立の参考になります。これからも残さず食べてくださいね。

給食メニューの簡単レシピ

いわしのかば焼き (9月14日に登場します)

材料 (4人分)

- いわし開き 4切 片栗粉 適量 揚げ油 適量
- 醤油 大さじ1 砂糖 小さじ1 みりん 大さじ1 酒 大さじ1
- 水溶き片栗粉 (片栗粉 小さじ1/2 水 小さじ1/2)

作り方

- 醤油、砂糖、みりん、酒を合わせて加熱し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- いわしに片栗粉をつけて、油で揚げる。
- ②に①のタレをかける。(タレは、作りやすいように多めの分量にしてあります。加減してかけてください)