

給食岩より

富谷市学校給食センター
はと

令和2年度 夏号

夏休みが終わり、学校が始まりました。休み明けは、朝になかなか起きられなかったり、日中は、だるさを感じたりする人が多くなります。これは夏休み中に生活リズムが乱れてしまったためです。早めに生活リズムをととのえて、まだまだ続く残暑を乗りきりましょう。

生活リズムをととのえるために

朝ごはんをしっかり食べよう

1日を元気で過ごすために、エネルギー源となる朝ごはんをしっかり食べることが大切です。

朝ごはんを抜くと…



朝ごはんをおいしく食べるには、十分な睡眠と、起床から朝ごはんまでに、30分ぐらいの間隔を置きましょう。



目ざましスイッチ3つを入れよう

- 1 脳の目ざましスイッチを入れる食品 ⇒ ごはん・パンなど 
- 2 体の目ざましスイッチを入れる食品 ⇒ 肉・魚・卵・納豆・豆腐・牛乳など
- 3 体内の目ざましスイッチを入れる食品 ⇒ 野菜・果物など
(排便)

簡単！おすすめの朝ごはん！

～ウィンナーと枝豆のソテー～

給食の人気メニューです！！フライパン1つで、簡単にさっとできるメニューです。

- 材料 (大人4人分)
ウィンナー：80g、とうもろこし(缶詰)：40g、枝豆(冷凍)：60g、サラダ油：5g、コンソメ：1g、塩・こしょう：少々
 - 作り方
① ウィンナーは、ななめスライスに切り、枝豆は、お湯をかけておく。
② フライパンに油を熱し、ウィンナーを炒める。
③ ②にとうもろこし・枝豆を入れて更に炒め、調味をして仕上げる。
- 【組み合わせ例】
パン、ゆで卵、野菜スープ、ヨーグルトなど

～かぼちゃの甘煮～

煮るだけの簡単メニューです！！

- 材料 (大人4人分)
かぼちゃ：160g、中ざら糖：10g、しょうゆ：6g、バター：1g、水：少々
 - 作り方
① かぼちゃは、2cmの角切りにする。
② 鍋に水と調味料を入れ、かぼちゃを煮る。
③ かぼちゃが煮えたら、風味にバターを入れて、火を止める。
- ★しょうゆの代わりに、塩を入れて煮るとかぼちゃの色が一層、きれいになります。
- 【組み合わせ例】
ごはん、焼き魚、みそ汁、ヨーグルトなど 

～春雨サラダ～

酢が効いた、疲労回復メニューです！！

- 材料 (大人4人分)
春雨(乾燥)：20g、ローソク：40g、きゅうり：60g、にんじん：40g、ごま油：5g、酢：15g、砂糖：5g、しょうゆ：15g、いりごま：5g
 - 作り方
① 春雨は茹でておく。材料は、すべて、千切りに切る。
② 調味料は、合わせておく。
③ 材料を調味料でよく和える。
- 【組み合わせ例】
ごはん、卵焼き、みそ汁、果物など 

～フルーツのヨーグルト和え～

給食の人気メニューです！
和えるだけの簡単メニューです！！

- 材料 (大人4人分)
黄桃(缶)：80g、みかん(缶)：80g、パン(缶)：80g、プレーンヨーグルト：120g、(お好みで、生クリーム：12g、砂糖：少々)
 - 作り方
① 果物は、一口大に切っておく。
② ボールに、果物、ヨーグルトを入れて、ざっくりと混ぜる。
- ★バナナなど生の果物をいれると更においしく仕上がります。 

お知らせ

新型コロナウイルス感染拡大を受け、在庫の滞留、価格の低下、売り上げの減少等が生じている品目(牛肉・果物・水産物)について、販売促進を行うことにより、将来のインバウンド需要や輸出の再開等に対応できる生産・供給体制を維持することを目的とした事業が決められました。宮城県内の学校給食では、牛肉や水産加工品、果物等の取り組みを実施します。

富谷市の給食では、9月・11月・12月・1月に「宮城県産牛肉」や「水産加工品」を使用する予定です。

献立表でもお知らせしますので、楽しみにしててください。