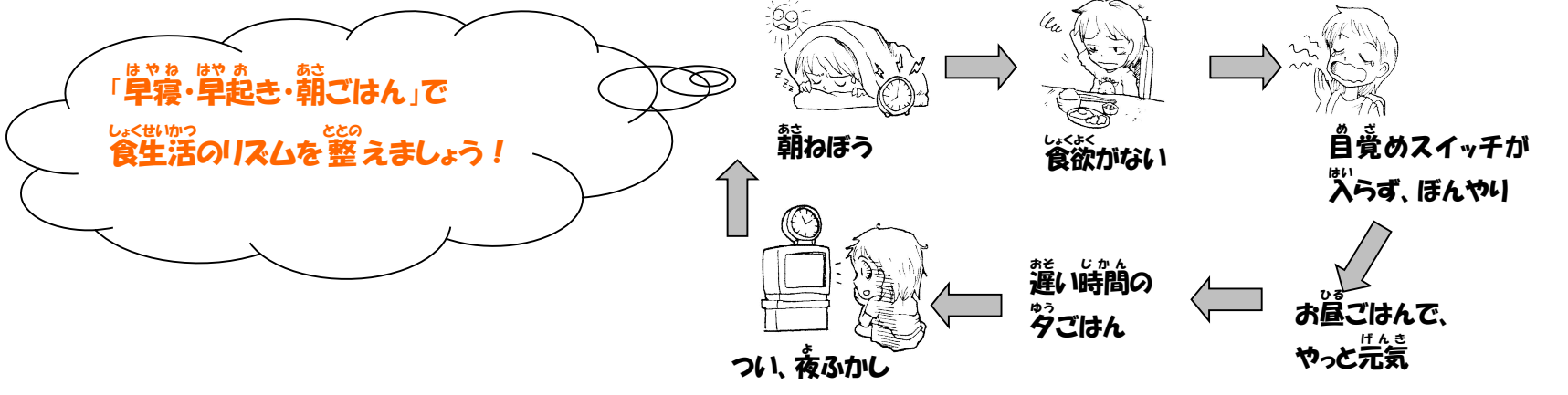


学校が長い休みに入ると夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝ごはんを食べなかつたりしがちです。1日のスタートが遅いと、生活リズムがくずれてしまいます。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変です。休み中も学校があるときと同じように、「早寝・早起き・朝ごはん」を続けて食生活のリズムを整えましょう。2学期の始めは、夏の疲れが残りがちです。生活リズムを整えて元気に登校できるようにしましょう。

あさ 朝ごはんを食べない、悪い生活リズム




なつやす
夏休みに、クッキング

夏休みは子ども達が料理に挑戦するよい機会です。夏休み中に親子、または家族で料理を作ってみませんか。一緒に作ったり、一緒に食卓を囲んだりすることは「食」への関心を高める、家族のふれあいの場となります。料理をするときは火や包丁を使うなどの危険なこともあります。火を使う料理は大人と一緒にするなど約束を決めて始めましょう。

きゅうしよく にんき
給食で人気のABCスープを作ってみませんか!

さいりょう 材料 <4人分>

サラダ油	適宜
鶏もも肉皮付き	40g
にんじん	40g (中1/4本)
玉ねぎ	100g (中1/2個)
セロリ	2g (5cm位)
コンソメスープのもと	8g (小さじ2)
水	500cc
食塩	1g
こしょう	0.1g
ABC型マカロニ	20g
白ワイン	8g (小さじ2)
しょうゆ	4g (小さじ1)
キャベツ	80g (2枚)



- つくろい方 作り方
- ①にんじんは千切り、玉ねぎはうす切り、セロリはみじん切り、キャベツは1cm位の短冊切りにする。
 - ②なべにサラダ油をひき、鶏肉を炒める。
 - ③肉の表面が白くなったら、にんじん、玉ねぎ、セロリも加えて炒める。
 - ④コンソメスープのもと、水を入れ加熱する。
 - ⑤沸騰したら、火を弱め、野菜が柔らかくなるまで煮る。
 - ⑥食塩、こしょうで味付けをする。
 - ⑦ABC型マカロニを入れる。
 - ⑧キャベツを入れて、煮る。
 - ⑨味を調べて、できあがり。
- *ABC型マカロニのように小さいものなら、ゆですにそのままスープに入られます。大きめのマカロニは下ゆでしてから使います。



☆学校からのうれしい声
毎月、給食センター職員と学校の給食担当の先生で献立連絡会という会議を開いています。給食センターと学校をつなぐ大切な会議です。各学校の感想の中からうれしい声を紹介しします(6月分)。
「だんべえ汁がとても人気だった。」「いわしのおろし煮がやわらかくてすごくおいしく1年生にも人気でした。」「ニョッキのクリーム煮、子どもにも大人にも大人気でした。」