

(家庭数)

平成22年 9月

給食だより



さいたま市立仲町小学校

給食室

夏休みが終わり、2学期が始まりました。給食は2日から始まります。夏休み中は元気に過ごせましたか？ 夏休み中あまり規則正しく生活できなかった人は、早めに生活のリズムを立て直しましょう。朝ごはんをしっかり食べて登校できるように、早起きをして、時間に余裕を持って朝食を食べましょう。そのためには夜早く寝ましょう。

9月はまだまだ暑い日が続きます。こんな事にも気をつけましょう。

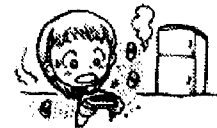
冷たい物のとりすぎには注意しよう！

暑いからといって冷たい物ばかり食べたり、甘く冷たい飲み物ばかり飲み過ぎると胃腸の働きを弱め、食欲もなくなってしまいます。



食中毒に気をつけましょう！

一年中起きている食中毒ですが、暑い季節には特に多く発生しています。冷蔵庫を過信せず、早めに食べることで、生ものはなるべく食べないようにすること、食事の前にはしっかり手洗いをするようにしましょう。



水分の補給は忘れずに！

一度にたくさん飲むのではなく、こまめに補給することが大切です。水や、麦茶、少量のミネラル入り飲料などがよいでしょう。



暑さに負けず元気に過ごしましょう。

今月の末には運動会もあります。

今月の献立から

なす入りドライカレー

夏から秋の初めが旬の「なす」をドライカレーに入れました。



材料 (4人分)

豚挽肉	120g	油	小さじ1
ゆで大豆	100g	ケチャップ	大さじ1
たまねぎ	240g	塩	小さじ0.5
にんじん	40g	カレー粉	小さじ1弱
なす	80g	赤ワイン	小さじ1
にんにく	1片	ウスターソース	小さじ
生姜	1片	しょうゆ	小さじ1
トマト缶詰	60g		

作り方

- ・なすは小さめのいちょう切りにし水であく抜きしておく。
- ・にんにく、生姜はすり下ろし、そのほかの材料は荒めのみじん切りにする。
- ・にんにく、生姜、たまねぎを炒める
- ・豚肉を加え、ワイン・カレー粉を振る
- ・にんじん、なす、トマト缶詰を加え塩を入れ煮こむ。
- ・ソースとしょうゆで味を調える

埼玉県でもたくさんとれる「なす」です。いろいろな料理に取り入れてみてください。