

給食センターだより



令和5年9月発行
岡垣町中学校給食センター

新学期が始まりました。夏バテしている人はいませんか？ 残暑がまだまだ続いています。朝昼晩の食事をしっかりとって、自分の身体に栄養を届けましょう。そのために、給食もしっかり食べようしましょう。

生活リズムをととのえよう！

新学期に入って生活リズムは整ってきましたか？夏休み中に早寝・早起き・朝ご飯などの生活リズムが乱れてしまっている人もいるかもしれません。自分の生活を振り返って、生活リズムをととのえましょう。

～生活リズムのととのえ方～



早寝・早起きをする



朝の光を浴びる



規則正しい食事



日中は活動的に過ごす



調理員の
Oさん

調理員さんへ インタビュー☆

Q. 好きな給食メニューは？

松風焼き
カレーライス
ヤンニョムチキン

Q. どんな思いで給食をつくっていますか？

残さず食べてくれたら
うれしいな。

Q. 中学生のみなさんへ一言！

おいしい給食を作るので
たくさん食べて下さい。

給食レシピ紹介

「里芋のそぼろ煮」

9/29の
十五夜献立に
登場します！

材料(4人分)

里芋(乱切り)…200g	塩(塩もみ用)…適量
鶏ひき肉…80g	酒…小さじ1
人参(いちょう)…1/4本	水…400cc
つきこんにゃく…40g	砂糖…小さじ2
いんげん(3cm幅)…2本程度	濃口しょう油…小さじ2
サラダ油…小さじ1	片栗粉…小さじ1/2

作り方

1. 里芋は切り、塩もみしたら洗って水気を切る。
2. 人参・いんげんは洗い、切っておく。
3. フライパンに油をなじませ、鶏ひき肉・人参をほぐし炒める。
4. 肉の色が変わったら里芋を入れてさっと炒める。
5. 酒、水を入れて煮立ったら、砂糖・しょう油を入れ弱火で約10～15分煮る。
6. 里芋がやわらかくなったら、水で溶いた片栗粉を入れてとろみをつける。