

すくすく  
ぐんぐん

# かまっ子

～食のおたより～

令和3年8,9月  
No.5  
作成：嘉麻市内  
学校栄養士

2学期が始まりましたが、まだまだ暑い日が続きます。  
早寝・早起きはもちろんのこと、栄養バランスのとれた食事を  
1日3回、しっかり食べて元気に過ごしましょう。



## せいかつ 1日の生活リズムをととのえよう！

元気な体をつくるためには、規則正しい生活を送り、1日の生活リズムをととのえることが大切です。生活リズムが乱れると、学習意欲や体力・気力の低下の要因にもなるといわれています。1日の生活リズムをととのえるためには、適度な運動・バランスよい食事・十分な休養及び睡眠をとることが大切です。



はやお  
早く起きる

はや  
早くねる

あさ  
朝ごはんを食べる

トイレ

まいにちおなじか  
毎日同じ時間に

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べることで、生活リズムがもどってきます。  
早起きをして、朝ごはんをしっかり食べることから1日を始めましょう。

はやお  
早ね・早起き・朝ごはん

## こんげつ きゅうしよくもくひょう 今月の給食目標



がつ す きら た  
9月：好き嫌いなく食べよう。

食べ物は働きによって3つの色のグループに分かれます。3つの色をバランスよく食べましょう！



### とうふい 豆腐入りマーボーなす

### きゅうしょく 給食レシピ紹介

<材料 4人分>

豚ミンチ・・・120g  
豆腐・・・1/2丁  
なす・・・2本  
にんじん・・・50g  
干し椎茸・・・2枚  
玉ねぎ・・・140g  
ニラ・・・24g

にんにく・・・1かけ  
しょうが・・・1かけ  
油・・・小さじ1  
水・・・120cc  
砂糖・・・大さじ1  
酒・・・小さじ1  
しょうゆ・・・大さじ1  
ケチャップ・・・小さじ1  
赤みそ・・・大さじ1

オイスターソース ・・・ 小さじ1  
豆板醬 ・・・ 少々  
ごま油 ・・・ 小さじ1  
片栗粉 ・・・ 大さじ1  
水 ・・・ 大さじ2

<作り方>

- 豆腐は2cm角切り、なすは乱切りし水にさらしておく。玉ねぎ、にんじんはあらみじん切り、ニラは3cmの長さに切る。にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- 干し椎茸は水で戻して石づきを取り、あらみじん切りにする。
- 豆腐は沸騰したお湯で温めるぐらいに軽くゆでる。
- フライパンに油を中火で熱し、にんにく、しょうがを炒める。香りが立ったら、豚ミンチ、にんじん、玉ねぎ、椎茸、なすの順に炒め、豆板醬を入れ更に炒める。  
(辛さはお好みで、豆板醬の量を調整する。)
- 合わせた調味料を加えて豆腐を入れ、味がしみ込むまで2～3分煮る。
- 水溶性片栗粉を入れ、とろみをつける。

いつものマーボー豆腐になすを入れただけでもOK

