



にじいろだより

大崎東学校給食センター

令和7年 9月号

おうちの方と
一緒に
読みましょう

9月になったとはいえ、まだまだ暑い日が続きます。夏の疲れで体調を崩しやすい時期です。食事と睡眠をしっかりととり、次の日に疲れを残さないようにしましょう。

調子が悪いと感じたら、早めに寝るようにしましょう。

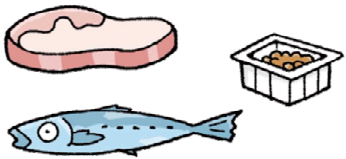
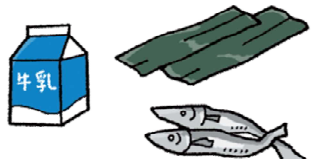
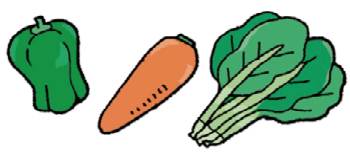
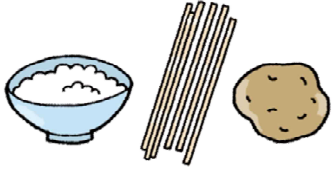


6つの

基礎食品群

6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループに分けたものです。

6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。

1群 魚、肉、卵、豆・豆製品  たんぱく質を多く含む食品	2群 牛乳・乳製品、小魚、海藻  無機質を多く含む食品	3群 緑黄色野菜  ビタミンAを多く含む食品
4群 そのほかの野菜、果物  ビタミンCを多く含む食品	5群 米、パン、めん、いも、砂糖  炭水化物を多く含む食品	6群 油脂  脂質を多く含む食品

食べものによって、含まれている栄養素や体内での働きが違います。いろいろな食べものを組み合わせて食べることが大切です。給食は、6つの食品群・五大栄養素がそろるように作られています。なるべく残さず食べて、食べものからのパワーをしっかり受けとりましょう。

人気の 給食レシピ



ヤムニョムチキン (9月22日)

<材料 4人分>

- | | | | | | |
|--------|--------|-----------|----------|----------|--------|
| ●とりもも肉 | 50g×4 | ○三温糖 | 小さじ2 | ○しょうゆ | 小さじ2 |
| ●塩 | 小さじ1/2 | ○コチュジャン | 小さじ1/2 | ○おろしにんにく | 小さじ1/2 |
| ●酒 | 大さじ1/2 | ○トウバンジャン | 小さじ1/5 | ○白いりごま | 小さじ1 |
| ●かたくり粉 | 大さじ2 | ○トマトケチャップ | 大さじ1と1/2 | | |
| ●揚げ油 | 適量 | ○みりん | 大さじ1/2 | | |

<作り方>

- とり肉に●の塩と酒で下味をつけて30分おく。
- ①のとり肉にかたくり粉をまぶし、油で揚げる。
- 鍋に、○の調味料を入れてよく混ぜてから、火にかける。とろりとするまで加熱する。
- ③のたれで②で揚げたとり肉をからめて、できあがり！！

*とり肉は角切り肉で作ってもいいですね。

たれは、辛味を調節してください。

